01 සෞඛ්‍යවත් සමාජයක් ගොඩ නගමු

මෙම පාඩම තුළින් පිරිවෙන් ආශ්‍රිත ප්‍රජාවගේ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සහ ඒ සඳහා භෞතික, මානසික, සමාජයීය, පාරිසරික අංග උපයෝගී වන අන්දම හැදෑරීමට ඔබට හැකි වනු ඇත.



රූපය 1.1 ▸▸ සෞඛ්‍යවත් පිරිවෙන් පරිසරය

කුඩා කාලයේ ගිහිගෙයින් නික්ම සසුනට පැමිණි භික්ෂූන් වහන්සේලාගේ කායික, මානසික, සමාජයීය හා ආධ්‍යාත්මික යහපැවැත්ම සඳහා පිරිවෙන් පරිසරය සෞඛ්‍යවත් ලෙස පවත්වා ගැනීම අත්‍යවශ්‍ය කරුණකි. තව ද පිරිවෙන් භූමිය හා විහාරස්ථානය එක ම බිමක පිහිටීම නිසා කාගෙත් නෙත ගැටෙන නිරන්තර අවධානයට ලක්වෙන ස්ථානයක් වේ.

1.1 සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය

සෞඛ්‍යයට බලපාන සාධක පිළිබඳව මනා අවබෝධයෙන් යුතුව කටයුතු කිරීම මගින් තමාගේ සෞඛ්‍ය තත්ත්වය දියුණු කර ගැනීමට පුද්ගලයන්ට හැකියාව ලබා දීමේ ක්‍රියාවලිය සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය වේ.

1.1.1 සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන පිරිවෙන් සංකල්පය

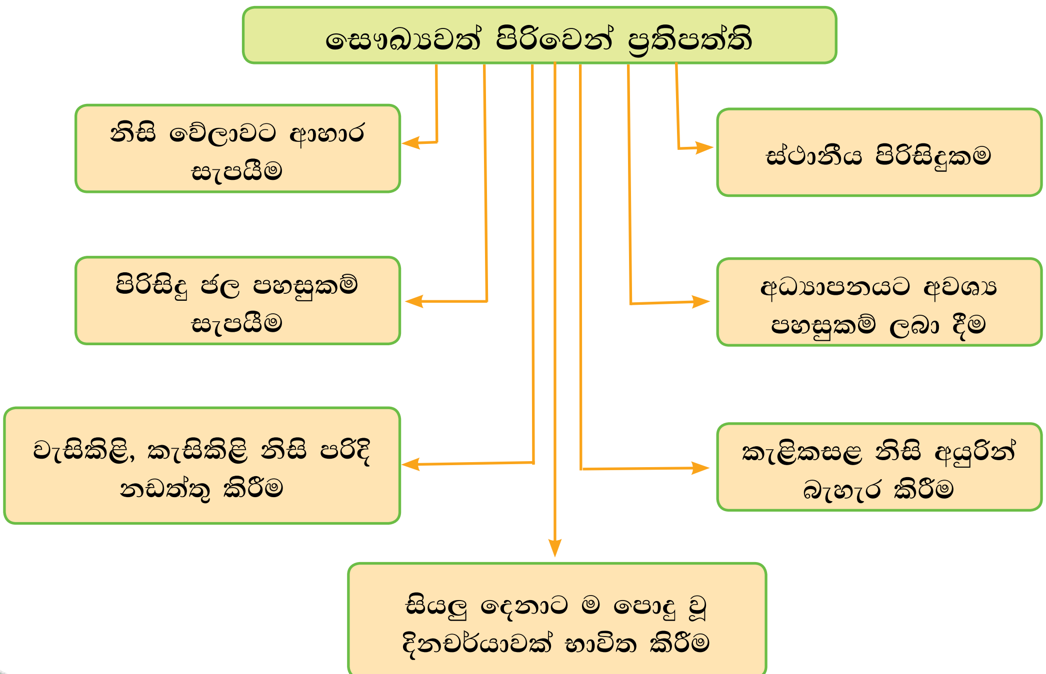
විවිධ වූ සමාජ රටාවන්ගෙන් පෝෂණය වූ විවිධ මත දරණ, විවිධ වයස් කණ්ඩායම්වලට ගොනු වූ එහෙත් එක ම අරමුණක් කරා ගමන් කරන සිසුන් පිරිසක් සිටින සහ එයට සහාය වන ගුරුවරුන්, දායකකාරකාදීන්ගෙන් සමන්විත ස්ථානයක් ලෙස පිරිවෙණ හඳුනා ගත හැකි ය.

මෙම තත්ත්වය සැලකිල්ලට ගෙන සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන පිරිවෙන් සංකල්පය අංග කිහිපයක් ඔස්සේ ඔබගේ අවධානයට යොමු කරගත හැකි ය.

- සෞඛ්‍යවත් පිරිවෙන් ප්‍රතිපත්ති
- සෞඛ්‍යවත් පිරිවෙන් පරිසරය
- සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපනය
- සෞඛ්‍ය සේවා ප්‍රතිසංවිධානය
- සෞඛ්‍ය දියුණුව සඳහා ප්‍රජා සහභාගිත්වය

සෞඛ්‍යවත් පිරිවෙන් ප්‍රතිපත්ති

බුදුරජාණන් වහන්සේ තම ශාසනය පවත්වා ගැනීමටත් භික්ෂූන් වහන්සේලාගේ සෞඛ්‍ය රැකගැනීමටත් උපකාරී වන ලෙස නොයෙක් වූ විනය කර්ම, වත් පිළිවෙත් දේශනා කළ සේක. පිරිවෙණ සෞඛ්‍ය සම්පන්න කිරීම උදෙසා බුද්ධ දේශනාවේ සඳහන් වී ඇති ප්‍රතිපත්ති සමුදායක් හඳුනා ගත හැකි ය.



සෞඛ්‍යවත් පිරිවෙන් පරිසරය

ඉහත සෞඛ්‍යවත් පිරිවෙන් ප්‍රතිපත්ති ක්‍රියාත්මක වීමේ දී පිරිවෙණ තුළ එකිනෙකා අතර සුහදතාවය සහ ආරක්ෂිත බව ඇතිවනවා පමණක් නොව භෞතික පරිසරයේ වෙනස්වීම් අනුව ඉතා අලංකාර පිරිවෙන් භූමියක් නිර්මාණය වනු ඇත. එමගින් විහාරයට හෝ පිරිවෙණට ඇතුළු වන ඕනෑම කෙනෙකුහට ඉතා ප්‍රසන්න හැඟීමක් සිත තුළ ජනිත වේ.

සෞඛ්‍යවත් පිරිවෙන් පරිසරයෙන් අපට ලැබෙන දේ

- බාහිර පරිසරය අලංකාර වීම
- ලෙඩරෝගවලින් ආරක්‍ෂා වීම
- භික්ෂූන් වහන්සේලාගේ අධ්‍යාපනික කටයුතු සඳහා පහසු වීම
- විවිධ පාර්ශ්වයන්ගේ ඇගයීමට ලක්වීම

සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපනය

සිසුන්ගේ කායික, මානසික, සමාජයීය හා ආධ්‍යාත්මික යහපැවැත්ම සඳහා ලබාදෙන උපදෙස් සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපනය නම් වේ. එදිනෙද ජීවිතය සෞඛ්‍ය සම්පන්න ලෙස ගත කිරීමට අවශ්‍ය උපදෙස් බුදුරජාණන් වහන්සේ තම ධර්මයෙහි ද මනාකොට අවධාරණය කර ඇත.

පැවරුම



බුදුදහම තුළ සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපනය පිළිබඳව සඳහන් වන අවස්ථා සොයා බිත්ති පුවත්පතට ලිපියක් සකස් කරන්න.

සෞඛ්‍ය සේවා ප්‍රතිසංවිධානය

පිරිවෙන් තුළ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය කිරීමේ දී සෞඛ්‍ය සේවා ප්‍රතිසංවිධානය ඉතා වැදගත් කරුණක් ලෙස සැලකිය හැකි ය. පිරිවෙන් පරිසරය හා එහි වැඩසිටින භික්ෂූන් වහන්සේලා හා ගිහි සිසුන් පාදක කර කායික, මානසික, සමාජයීය හා ආධ්‍යාත්මික යහපැවැත්ම රැක ගැනීමට සුදුසු ක්‍රියාමාර්ග සැලසුම් කර ක්‍රියාත්මක කළ යුතු ය.

සෞඛ්‍ය සේවා ප්‍රතිසංවිධානය

- ශිෂ්‍ය භික්ෂූන් වහන්සේලා හා අනෙක් සිසුන් පිළිබඳව සොයා බැලීමට කාර්ය මණ්ඩල පත් කිරීම
- පිරිවෙන් සිසුන් වෙනුවෙන් සෞඛ්‍ය සායන පැවැත්වීම
- ආපදා හා හදිසි ප්‍රතිකාර සඳහා අවශ්‍ය ප්‍රථමාධාර පෙට්ටි නිසි පරිදි ස්ථානගත කිරීම
- පිරිසිදු වැසිකිළි කැසිකිළි පහසුකම් පැවැත්වීම
- අධ්‍යාපන හිතකාමී නේවාසිකාගාර පහසුකම් සැපයීම
- මාර්ගෝපදේශනය හා උපදේශනය ලබා ගැනීමට අවස්ථාව ලබා දීම

සෞඛ්‍ය දියුණුව සඳහා ප්‍රජා සහභාගිත්වය

අතීතයේ දී මෙන් ම වර්තමානයේ ද විහාරස්ථානය හා පිරිවෙණ ප්‍රජාවගේ නොමඳ සහාය ලබන ස්ථානයකි. සමාජයේ විවිධ කණ්ඩායම්වල සහයෝගය ලබා ගැනීම ප්‍රජා සහභාගිත්වය ලෙස හඳුන්වන අතර ඒ තුළින් සෞඛ්‍ය වැඩි දියුණු කර ගැනීම සඳහා අපට සිදුකරගත හැකි කාර්ය කිහිපයක් පහත සඳහන් වේ.

- ශ්‍රමදාන පැවැත්වීම
- පරිසර අලංකරණය (බිම් සකස් කිරීම, මල් ඇතුළු විවිධ බෝග වගා කිරීම)
- මාර්ග එළිපෙහෙළි කිරීම
- දැනුවත් කිරීමේ වැඩසටහන් සංවිධානය කිරීම
- ආගමික හා ශාස්ත්‍රීය පැවරුම් / උත්සව සංවිධානය

පැවරුම



පිරිවෙන් ආචාර්ය මණ්ඩලයේ මග පෙන්වීම යටතේ ප්‍රජා සහභාගිත්වය ලබාගෙන පිරිවෙණ තුළ ඩෙංගු මර්දනය සඳහා වැඩ සටහනක් සංවිධානය කරන්න.

1.1.2 සෞඛ්‍යවත් පිරිවෙන් පරිසර සංකල්පය

සෞඛ්‍යවත් පිරිවෙන් පරිසරය පිළිබඳව මීට ඉහත දී අප දැනුවත් වූ අතර සෞඛ්‍යවත් පිරිවෙන් පරිසර සංකල්පය මගින් භෞතික, මානසික හා සමාජයීය පරිසරයේ තිබිය යුතු අංග කිහිපයක් පිළිබඳ තොරතුරු පහත සඳහන් වේ.

පිරිසිදු වාතය

පිරිවෙන් පංතිකාමරවලට හා නේවාසිකාගාරයේ කාමරවලට නිසි පරිදි වාතය ලැබෙන සේ කවුළු තැබිය යුතු ය. පරිසරයේ ඇති ගහකොළ ආරක්ෂා කරමින් තවදුරටත් ශාක රෝපණය මගින් පිරිසිදු වාතය ලැබෙන අතර එමගින් උෂ්ණත්වය ද පාලනය කරගත හැකි ය.

පිරිසිදු ජල සැපයුම

පිරිවෙන් පරිසරය තුළ ජල සැපයුම නිසි පරිදි තිබිය යුතු ය. සිසුන් වැඩි පිරිසක් නේවාසිකව සිටින බැවින් නිසි පරිදි ජල සැපයුම නොලැබුණු විට පවිත්‍රතාව අඩුවීම හේතුවෙන් නොයෙක් ලෙඩ රෝග පැතිර යාමට ඉඩ ඇත. පිරිවෙන් ශාලාව සහ නේවාසිකාගාර තුළ සුරක්ෂිත ජල පෙරන සවි කිරීම සහ උතුරවා පෙරාගත් ජලය පානය කිරීම මගින් මෙම අවශ්‍යතාව සපුරාගත හැකි ය.

පිරිසිදු භූමිය

දිනපතා මිදුල ඇමදීම හා පිරිසිදු කිරීම දින චරියාවේ අංගයකි. සතියකට වරක් විහාර භූමිය, පිරිවෙන් ශාලාව අවටත්, නේවාසිකාගාර අවටත් විධිමත් ලෙස පිරිසිදු කිරීම මගින් සතුන්ගෙන් වෙන පීඩා අවම කරගත හැකි අතර වර්තමානයේ දී මුහුණ දීමට සිදු වී ඇති ඩෙංගු රෝගය මර්දනයට ද එය උපකාරි වේ.



රූපය 1.2 ▸▸ අපද්‍රව්‍ය නිසි අයුරින් බැහැර කිරීම

පිරිසිදු අලංකාර පරිසරය දකින සියලු දෙනාට ම සිතට දැනෙන මානසික සතුට හා ප්‍රබෝධය නිසා එදිනෙද වැඩ කටයුතු ප්‍රබෝධයෙන් සිදු කිරීමට හැකි වේ.



රූපය 1.3 ▸▸ සිත් ගන්නා සැකසුම

සිත් ගන්නා සැකසුම

පරිසරය සිත් ගන්නා ලෙස සකස් කිරීමට මල් වැවීම, විවිධ භෝග සිටුවීම කළ හැකි අතර අවට හොඳින් පිරිසිදු වන සේ අතුගා තිබීම ද කළ යුතු ය. අවට වටපිටාව පමණක් නොව දන ශාලාව, නේවාසිකාගාරය නිසි ලෙස සකස් කිරීම ද අප විසින් කළ යුතු ය.

පංති කාමරයේ පවිත්‍රතාව

නිසි පරිදි අධ්‍යාපන කටයුතු සිදු කිරීමට පංති කාමරය සුදුසු ලෙස සකස් වී තිබිය යුතු ය. ඒ අනුව එහි ප්‍රථම කාර්යය වන්නේ පංති කාමරයේ පවිත්‍රතාව වේ.



රූපය 1.4 ▸▸ පිරිසිදු පංති කාමරය

දිනපතා ම මනා ලෙස පංති කාමරය ඇමදීම සිදුවිය යුතු ය. ඩෙස්, පුටු පිසදමා දූවිලි ඉවත්කර තිබිය යුතු ය. අබලන්ව ඇති ලී බඩු ආදී උපකරණ අලුත්වැඩියාකර නිසිපරිදි ස්ථාන ගත කිරීම කෙරෙහි අවධානය යොමු කළ යුතු ය.

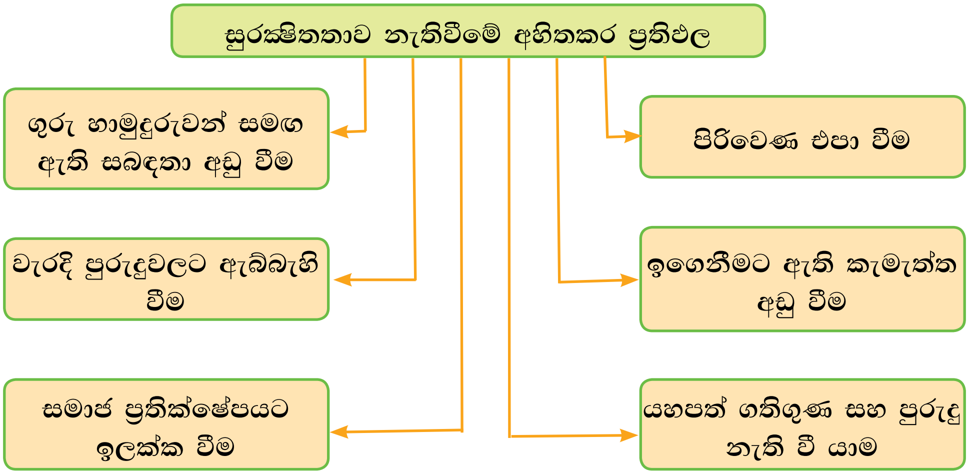
වැසිකිළි කැසිකිළිවල පවිත්‍රතාව

වැසිකිළි කැසිකිළිවල පවිත්‍රතාව අපගේ සෞඛ්‍යට බලපාන ප්‍රධාන කරුණකි. මේවා පවිත්‍රව තබා ගැනීම සහ නිසි පරිදි පරිහරණය ගැන මනා අවබෝධයක් තිබිය යුතු ය.

බුදුරජාණන් වහන්සේ වැසිකිළි කැසිකිළි සකසා ගැනීම පිළිබඳව චුල්ලවග්ග පාළියෙහි දක්වා ඇත.

සුරක්ෂිත බව

සුරක්ෂිත බව යනු රැකවරණයයි. පිරිවෙණ තුළ සිටින ශිෂ්‍ය භික්ෂූන් වහන්සේලා මව්පියන්, සහෝදර සහෝදරියන් නොමැති පරිසරයක වැඩ වෙසෙති. එහි දී ජීවිතයට ඇතිවන කරදර බාධකවලට මුහුණ දීමට උදව් උපකාර අවශ්‍ය වේ. මේ නිසා පිරිවෙණ තුළ සිසුන් පිළිබඳව නිතර සොයා බැලීම උපාධ්‍යාය හිමිවරුන් හා ගුරුවරුන් විසින් සිදු කළ යුතු අතර, සිසුන්ගේ සුව දුක් විමසීමට හා සොයා බැලීමට ක්‍රමවේද සකස් කළ යුතු ය.



යහපත් අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා

එදිනෙදා ජීවිතයේ දී හමුවන විවිධ පුද්ගලයින් සමග එකිනෙකාට උදව් කරගනිමින් යහපත් ලෙස හැසිරීම මෙයින් අදහස් වේ. පිරිවෙන් පරිසරය තුළ විවිධ වූ අදහස් ඇති සිසුන් මුණ ගැසෙන අතර බාහිර පරිසරයෙන් ද එසේ විවිධ පුද්ගලයන් මුණගැසේ. මෙහි දී තම ජීවිතයට යහපතක් උදාකර දෙන පුද්ගලයන් පමණක් හඳුනා ගෙන ඇසුරු කිරීම අත්‍යවශ්‍ය වේ. නැතහොත් තම ජීවිතය ද විනාශ වීමට ඉඩ ඇත.

1.1.3 සෞඛ්‍යවත් පිරිවෙන් පරිසරයක වැදගත්කම

සෞඛ්‍යවත් පිරිවෙන් පරිසරයක් යන්න මීට ඉහත දී දැනුවත් වූ අතර එහි වැදගත්කම පහත දැක්වෙන කරුණු ඔස්සේ අපි විමසා බලමු.

සැමට ප්‍රියජනක ස්ථානයක් වීම

ඔබේ පිරිවෙණ ගැන මඳක් සිතන්න. එහි පරිසරය නෙතට ගෙන එන්නේ ප්‍රියජනක බවක් නම් සියලු දෙනා එය අගය කරනු ඇත.

අධ්‍යාපනයට හිතකර වීම

සෞඛ්‍යවත් පිරිවෙන් පරිසරයක දී ලැබෙන මානසික සුවය නිසාත් සියලු භෞතික සම්පත් තිබෙන නිසාත් සිසුන්ට අධ්‍යාපන කටයුතු පහසුවෙන් සහ සතුටෙන් සිදු කිරීමට හැකි වනු ඇත.

සතුට පිරි තැනක් වීම

පිරිවෙන් පරිසරයේ ඇති ක්‍රමානුකූල හා ප්‍රියමනාප බව නිසා සැම දෙනාට ම එක ලෙස සතුටින් වාසය කිරීමට ඉඩ ප්‍රස්ථාව උදා වේ.

සුරක්ෂිත ස්ථානයක් වීම

සියලු දෙනාට ම ආරක්ෂාව හා ආදරය ලැබෙන විට අධ්‍යාපන කටයුතු මෙන් ම අනෙකුත් බාහිර ක්‍රියාකාරකම් ද නිසි පරිදි සිදුකළ හැකි වන අතර ප්‍රීතියෙන් වාසය කළහැකි වේ.

යහපත් අන්තර් පුද්ගල කුසලතා ගොඩනැගීම

යහපත් සම්බන්ධතා තුළින් පිරිවෙන් පරිසරය තුළත් ඉන් බාහිරවත් සමාජයට වැදගත් වූ ක්‍රියාකාරකම්වලට යොමුවිය හැකි ය. එවැනි ක්‍රියාකාරකම් තුළින් වර්ධනය වන කුසලතා කිහිපයක් පහත සඳහන් වේ.



රූපය 1.5 ▶▶ රෝගී වූ භික්ෂුවකට උපකාර කිරීම

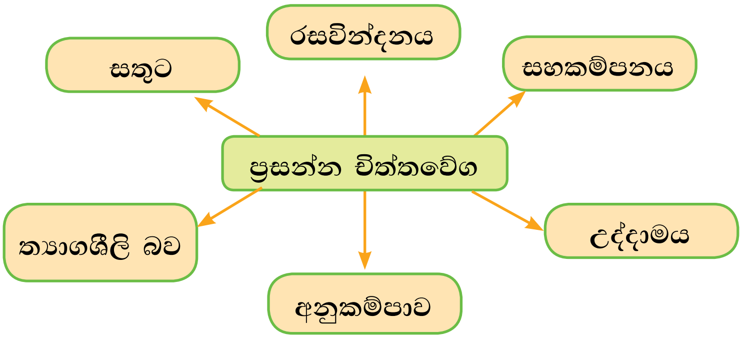
- තමා ඇසුරු කරන පුද්ගලයන් ප්‍රමාණය වැඩි වීම
- සුහද කථා බහ වැඩි වීම
- පොදු වැඩවලට සහභාගී වීම
- කා සමගත් සතුට බෙදා ගැනීම
- අන් අයගේ හොඳ ලක්ෂණ අගය කිරීම හා තමා අගය කිරීමේ දී නිරහංකාර වීම
- දුර්වලතා විවේචනය නොකොට අදාළ පුද්ගලයාට පෙන්වා දීම
- භාෂාව පරිකල්පනය හා බුද්ධිය වර්ධනය වීම

සදාචාරාත්මක කුසලතා

සෞම්‍යවත් පිරිවෙන් පරිසරයක වෙසෙන පිරිවෙන් සිසුන් සමාජය පිළිබඳව සිතීමට උගත යුතු ය. එහි දී ඔවුන් තුළින් අන් අයට කරුණාව දැක්වීම, අන් අය සුරක්ෂිත කිරීම, අවට වටපිටාව පිරිසිදුව තබා ගැනීමට උනන්දු වීම වැනි කුසලතා දක්නට ලැබෙනු ඇත.

චිත්තවේග සමබරතාව පිළිබඳ කුසලතා

චිත්තවේග යනු අපගේ අභ්‍යන්තරයේ සහ බාහිර ක්‍රියාකාරිත්වයේ වෙනසක් ඇති කරන සිතට නැගෙන සිතුවිලි ලෙස ද හැඳින්විය හැකි ය. සෞඛ්‍යවත් පිරිවෙන් පරිසරයක දී හිතකර චිත්තාවේග පමණක් හඳුනාගෙන ක්‍රියා කිරීමට පෙලඹීම ඉතා වැදගත් වේ.



උපස්තම්භනය

උපස්තම්භනය යනු කෙනෙකු අයහපත් තත්ත්වයක සිටී නම් එම තත්ත්වයෙන් මුදලීම සඳහා දිරිගන්වමින් අවශ්‍ය උපදෙස් දෙමින්, ඒ සඳහා ගතයුතු ක්‍රියාමාර්ග තීරණය කර එය ක්‍රියාත්මක කිරීමත් නැවත නැවත අධීක්ෂණය කරමින් යහපත් තත්ත්වයකට පත්කිරීම වේ. යහපත් පිරිවෙන් පරිසරයේ දී ලබන අත්දැකීම් හේතුකොටගෙන සිසුන් සියලු දෙනා යහපත් සිතුවිලි වර්ධනය කරගනු ඇත.

පිළිගැනීම

යහපත් පරිසරයක වෙසෙන විට ඔබගේ සිතුම් පැතුම් යහපත් වන අතර සිදුකරන ක්‍රියාකාරකම් ද ලෝකයට වැඩදයි, සමාජයට යහපත ගෙන දෙන ඒවා වේ. මේ නිසා ඔබ අන්‍යයන්ගේ ප්‍රසාදයට මෙන් ම පිළිගැනීමට ද නොමඳව පාත්‍ර වේ.

1.1.4 ආත්මාභිමානය සපුරා ගැනීමේ ප්‍රවේශ

තාරුණ්‍යයට පත්වන විට ඔබට සමාජයේ කැපී පෙනෙන කෙනෙකු වීමේ අභිලාෂය ඇති වේ. එමෙන් ම අන් අයගේ ඇගයීමට පත්වීමටත් තමා පිළිබඳව අන් අය කථා කරනවාටත් කැමැත්තක් දක්වනු ලබයි. මෙසේ පුද්ගලයාගේ ආත්මාභිමානය ළඟා කරගැනීම සඳහා සමහර පුද්ගලයින් සමාජ විරෝධී ක්‍රම ද අනුගමනය කරන අවස්ථා ඇත.

ආත්ම අභිමානය වර්ධනය කර ගැනීමේ ප්‍රවේශ

- සමාජ සත්කාරක වැඩසටහන්වලට සහභාගී වීම
- ප්‍රජා කටයුතුවල දී අගති විරහිතව කටයුතු කිරීම
- ආගමික කටයුතුවලට සහභාගී වීම
- සෞන්දර්ය කටයුතුවලට සහභාගී වීම
- අන් අයට උපකාර කිරීමට පෙළඹීම
- දුම්වැටි සහ මත්ද්‍රව්‍යවලින් තොරවීම හා ඒවාට විරුද්ධව කටයුතු කිරීම

1.1.5 සැඟවුණු හැකියා හඳුනා ගැනීම

පිරිවෙන් පරිසරය තුළ සිටින සිසුන්ගේ නොයෙක් සැඟවුණු කුසලතා ඇත. ඒවා මතුකර දියුණු කර සමාජයට වැඩදායි කරගැනීම අවශ්‍ය වේ. තව ද සැඟවුණු හැකියාව වර්ධනය සඳහා අතදීම ගුරුවරුන් මෙන් ම සමාජයේ සියලු පාර්ශ්වයන් ගේ යුතුකම වේ. පිරිවෙන් සිසුන්ගේ සැඟව පැවතිය හැකි කුසලතා කිහිපයක් පහත සඳහන් වේ.

- ධර්මය දේශනා කිරීමට ඇති දක්‍ෂතාව
- කාව්‍යමය ධර්ම දේශනා හැකියාව
- පිරිත් දේශනා කිරීමේ හැකියාව
- චිත්‍ර කලාවට ඇති හැකියාව
- මූර්ති කලාවට ඇති හැකියාව



රූපය 1.6 ▸▸ ධර්මයෙහි හැසිරෙන භික්ෂූන් වහන්සේලා



පැවරුම

පිරිවෙන් සෞඛ්‍ය විෂයය උගන්වන ගුරුවරයාගේ සහාය ලබාගෙන පිරිවෙන් පරිසරයේ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා වැඩ සටහනක් සකස් කොට බිත්ති පුවත්පතෙහි ප්‍රදර්ශනය කරන්න.

1.2 සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගොඩ නගන සෞඛ්‍ය සංකල්ප

1.2.1 පූර්ණ සෞඛ්‍ය සංකල්පය

පූර්ණ සෞඛ්‍ය සංකල්පය පිළිබඳ 3 ශ්‍රේණියේ දී ඔබ උගෙන ඇත.

ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය පූර්ණ සෞඛ්‍ය සංකල්පය හඳුන්වා දෙනු ලබන්නේ පහත සඳහන් ආකාරයට ය.

පූර්ණ සෞඛ්‍ය යනු රෝග හෝ දුබලතා නැතිවීම පමණක් නොව කායික, මානසික, සමාජයීය සහ අධ්‍යාත්මික යහපැවැත්ම ඇති බවයි.

ඒ අනුව පූර්ණ සෞඛ්‍ය සංකල්පය හඳුනා ගැනීමේ ලක්ෂණ පහත සඳහන් වේ.

- කායික යහපැවැත්ම
- මානසික යහපැවැත්ම
- සමාජයීය යහපැවැත්ම
- ආධ්‍යාත්මික යහපැවැත්ම

1.2.2 පූර්ණ සෞඛ්‍ය සංකල්පය තුළ ශාරීරික අධ්‍යාපනයේ වැදගත්කම

පූර්ණ සෞඛ්‍ය සංකල්පය නිසි ලෙස ක්‍රියාත්මක වීමට අපගේ කායික, මානසික, සමාජයීය හා ආධ්‍යාත්මික යහපැවැත්ම නිසියාකාරව ගොඩ නැගිය යුතු බව දැනටමත් ඔබ අවබෝධ කරගෙන ඇත.

ඉහත දැක්වූ කායික, මානසික, සමාජයීය හා ආධ්‍යාත්මික යහපැවැත්ම උදෙසා නිරෝගි ශරීරයක් අවශ්‍ය වන අතර ඒ සඳහා ශාරීරික අධ්‍යාපනය ඉතා වැදගත් වේ. එමගින් ව්‍යායාම හා ක්‍රීඩාව ඔස්සේ කායික හා මානසික කුසලතා වැඩිදියුණු වේ.

1.2.3 පූර්ණ සෞඛ්‍ය පවත්වා ගැනීමට සුදුසු ජීවන රටා

නිසි ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය

වයසට සරිලන ලෙස නිසි බර පවත්වා ගැනීම පිළිබඳ මිනුම ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය මගින් තීරණය කළ හැකි ය. මෙය BMI (Body Mass Index) දර්ශකය මගින් මනිනු ලැබේ.

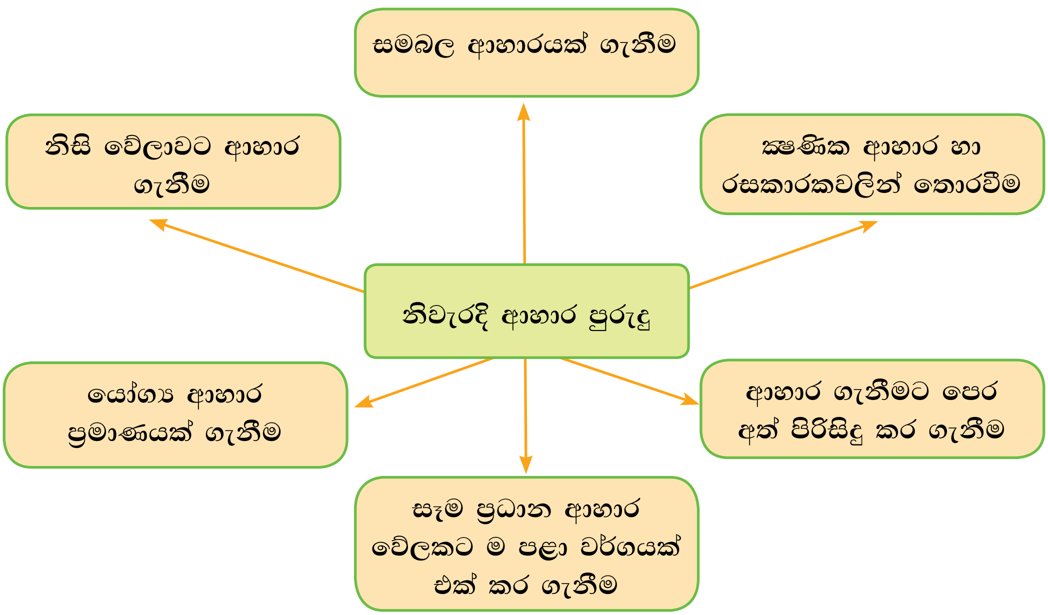
$$\text{ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය (BMI)} = \frac{\text{ශරීර බර (kg)}}{\text{උස (m)} \times \text{උස (m)}}$$

BMI අගය වයසට එදිරිව සුදුසු ප්‍රස්තාරයේ ලකුණු කළ විට එම ලක්ෂ්‍ය පිහිටන කලාපයේ වර්ණය අනුව පෝෂණ මට්ටම තීරණය වූ ආකාරය වර්ණ කේත ගත කර ඇත.

(තැඹිලි පාට)	කෘශ බව
(කොළ පාට)	නිසි බර
(ලා දම් පාට)	අධි බර
(තද දම් පාට)	ස්ථූලතාව

නිසි කායික යහපැවැත්මක් සඳහා සැමවිටම BMI දර්ශකය කොළ පැහැති පරාසයේ තබා ගැනීමට උත්සාහ ගත යුතු ය. මෙම කරුණු ඔබ 3 ශ්‍රේණියේ දී උගෙන ඇත.

නිවැරදි ආහාර පුරුදු



නින්ද හා විවේකය

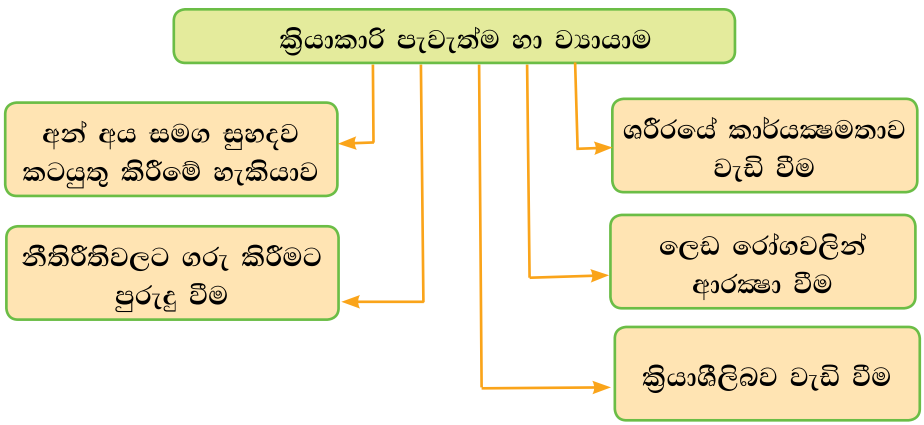
දවස පුරා වෙහෙස වීමෙන් පසු ශරීරයට නින්ද අවශ්‍ය වේ. නින්ද ශරීරයට විවේකය ලබා දෙයි. ශරීරය වර්ධනයට හා ගෙවී ගිය කොටස් අලුත්වැඩියාට එය වැදගත් වේ. අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට නින්ද නොලැබුණහොත් වෙහෙසකාරී බව, උදාසීන බව, මතක ශක්තිය දුර්වල වීම සහ චිත්තවේග පාලනය කර ගැනීමේ අපහසුතාව හා බෝ නොවන රෝග වැලඳීමේ අවදානම ඇති වේ.

ක්‍රියාකාරි පැවැත්ම හා ව්‍යායාම



රූපය 1.7 ▸▸ එදිනෙදා ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙන භික්ෂූන් වහන්සේලා

අප එදිනෙද ජීවිතයේ යෙදෙන ක්‍රියාකාරකම් හා ව්‍යායාම තුළින් කායික මෙන් ම මානසික හා සමාජයීය සංවර්ධනය ඇති වේ. පිරිවෙන් පරිසරයක දෛනිකව කරන වත්පිළිවෙත් තුළින් ශරීරයට ව්‍යායාම හා මනසට ලැබෙන සහනය ඉමහත් ය. පිරිවෙන් පරිසරයක ක්‍රියාත්මක කළයුතු දිනචර්යාව නිසි අයුරින් අප විසින් ක්‍රියාත්මක කරන්නේ නම් අපගේ කායික, මානසික සහ සමාජයීය සංවර්ධනය සිදුවන බව කිව යුතු ය.



සරල දිවි පැවැත්ම



රූපය 1.8 ▶▶ සරල දිවි පැවැත්මෙන් යුතු භික්ෂූන් වහන්සේලා

ජීවිතය සරලව ගත කිරීම අපගේ ජීවිතයට බොහෝ යහපත් ගුණධර්ම ගෙන දෙන කරුණකි. බෞද්ධ දේශනාව තුළ ද ජීවිතයේ සරල බව අපගේ දුක් කම්කටොලු නැති කිරීමට හේතුවක් බව වදරා ඇත. සියලු දේ පිළිබඳව උපේක්ෂාවෙන් සිතීමට පුරුදු වීම අපගේ ආධ්‍යාත්මික යහපැවැත්ම කෙරෙහි බලපාන කරුණකි. අපගේ ජීවිතයේ සරල බව ඇතිකර ගැනීමට පහත සඳහන් උපදෙස් අනුගමනය කළ හැකි ය.

- තමාගේ ආර්ථික මට්ටම පිළිබඳව අවබෝධයක් ලබා ගැනීම
- සිත තුළ අසීමිත බලාපොරොත්තු ඇතිකර නොගැනීම
- අන් අයට ගරු කිරීමට හුරු වීම
- සියලු දේ අහිමි විය හැකි බව දැන ගැනීම

මත්ද්‍රව්‍ය හා දුම්වැටිවලින් වැලකීම

කායික, මානසික සහ සමාජයීය යහපැවැත්ම කෙරෙහි සෘජුව ම බලපාන කරුණක් ලෙස මත්ද්‍රව්‍ය හා දුම්වැටි භාවිතයෙන් වැලකීම හඳුන්වා දිය හැකි ය. එම ද්‍රව්‍ය භාවිතයෙන් මිදෙන පුද්ගලයෙකුට ලැබෙන වාසි පහත සඳහන් පරිදි දැක්විය හැකි ය.

- පිළිකා ඇතිවීම, වකුගඩු විනාශවීම වැනි රෝගවලින් ආරක්ෂා වීම
- එකිනෙකා අතර ඇතිවන අඬදබර නැතිවීම
- ආර්ථිකය ශක්තිමත් වීම
- අන් අයගේ ප්‍රසාදයට ලක්වීම
- එදිනෙදා කටයුතු නිසි අයුරින් ඉටුකර ගැනීම
- දීර්ඝායුෂ ලැබීම

ආතතියෙන් වැලකීම

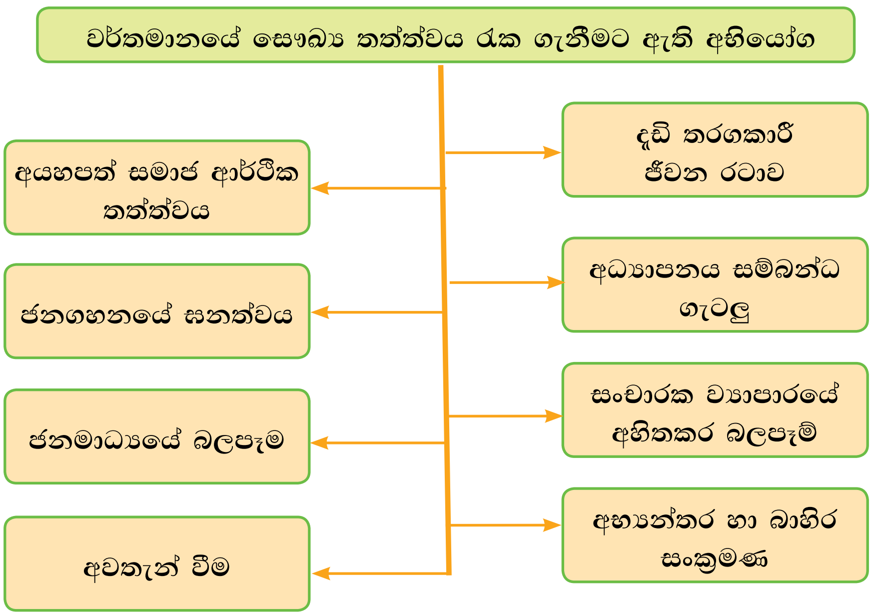
විවිධ හේතු මත අපගේ සිතට දැනෙන අසහනකාරී බව ආතතිය වේ. ආතතියෙන් වැලකීමට අපගේ සිතට අසහනකාරී බව ඇති කරන හේතු සාධකවලින් මිදිය යුතු ය. සරල දිවි පෙවෙතක් ගත කිරීම ආතතියෙන් වැලකීමට උපකාරී වේ.

සම්මත ආචාරධර්ම පද්ධතියක් අනුගමනය කිරීම

පූර්ණ සෞඛ්‍ය පවත්වා ගැනීම සඳහා පිරිවෙණ විසින් සකස් කරගෙන ඇති නීති රීති මාලාවක් ඇත. ඔබ පිරිවෙණේ ගතකළ යුතු ආකාරය කාල සටහනක් මගින් දක්වා ඇති අතර එය අනුගමනය කිරීමට සියලු දෙනා බැඳී සිටියි. මෙලෙස සම්මත නීති රීති පිළිපැදීම තුළින් අපගේ සෞඛ්‍ය පවත්වා ගැනීමට හැකියාව ලැබේ.

1.2.4 වර්තමාන සෞඛ්‍ය තත්ත්වයට ඇති අභියෝග

වර්තමනයේ දී යහපත් ලෙස සෞඛ්‍ය තත්ත්වය පවත්වා ගැනීමට ඇති අභියෝග කිහිපයක් පහත සඳහන් වේ.



දැඩි තරගකාරී ජීවන රටාව

වර්තමානයේ දී අප සමාජය දැඩි තරගකාරීත්වයකින් යුතුව කටයුතු කිරීමට හුරුවී ඇත. අධ්‍යාපන හා ආර්ථික අපේක්ෂා ඉටුකර ගැනීම පෙරටුකරගෙන මෙම පසුබිම තුළ දී නිසි වේලාවට ආහාර ගැනීම සහ පෝෂ්‍යදායි ආහාර වේලක් ගැනීම ආදිය අතපසුවේ. එය කායික සෞඛ්‍ය කෙරෙහි අනිසි බලපෑමක් ඇතිකරන අතරම තරගකාරීත්වය නිසා මානසික අසහනය ඇතිවීමේ දැඩි අවදානමක් ඇති වේ.

සමාජ ආර්ථික තත්ත්වය

සමාජයේ සියලු දෙනා අතර සම ආර්ථික මට්ටමක් නැත. එම නිසා ශරීරයට අවශ්‍ය සමබල ආහාරයක් ලබා ගැනීම මෙන්ම රෝගවලට ප්‍රතිකාර ගැනීම ද සියලු දෙනාටම එක හා සමාන ලෙස සිදුකළ නොහැකි ය. එබැවින් දුර්වල සමාජ ආර්ථික තත්ත්වය වර්තමානයේ යහපත් සෞඛ්‍ය පවත්වා ගැනීමට ඇති අභියෝගයකි.

අධ්‍යාපනය සම්බන්ධ ගැටලු

අධ්‍යාපනය හරහා දැනට පවතින රෝග සහ අනාගතයේ ඇතිවිය හැකි රෝග පිළිබඳ දැනුවත් කිරීම සිදු කෙරේ. එහෙත් රෝගවලින් වැලකීම සඳහා අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රියාමාර්ග පිළිබඳව ලබා දෙන දැනුම ප්‍රමාණවත් නොවීම වර්තමාන සහ අනාගත සෞඛ්‍ය තත්ත්වය කෙරෙහි බලපානු ඇත.

ජනගහනය වැඩිවීම

ජන ඝනත්වය යනු යම් ඒකීය වර්ගඵලයක් තුළ සිටින ජනගහනය වේ. වර්තමානයේ ජනගහනය වර්ධනය හේතුකොටගෙන අවශ්‍ය සම්පත් හිඟකම හා ප්‍රදේශයේ ඉඩම් ප්‍රමාණය අවම වීම සිදු වේ. එවිට ආහාරභෝග සකස් කිරීමට ඇති ඉඩම් ප්‍රමාණය අවම වීමත් ජනයා ඉවත දමන කැළිකසළ ප්‍රමාණය අධික වී ඉවත් කිරීමට ඇතිවන අපහසුතා නිසාත් නොයෙක් රෝග පැතිර යාම ද බහුලව දක්නට ලැබෙන කරුණකි. නාගරීකරණය වීම ද මෙම තත්ත්වය කෙරෙහි අහිතකර බලපෑම් ඇති කරයි.

සංචාරක ව්‍යාපාරයේ අහිතකර බලපෑම්

ශ්‍රී ලංකාව සංචාරක ව්‍යාපාරයෙන් ආර්ථික වාසි ලබා ගන්නා රටකි. එහෙත් රටෙහි වෙරළාසන්න ප්‍රදේශවල නීති විරෝධි මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය, ගණිකා වෘත්තිය ආදී අහිතකර උවදුරු පැතිරයාමෙන් ලිංගික රෝග ඇතුළු රෝග පැතිරයාම සහ සංස්කෘතිය පිරිහීම වැනි තත්ත්ව ඇතිවිය හැකි ය.

ජනමාධ්‍යයේ අනිසි බලපෑම්

ජනමාධ්‍ය තුළින් ප්‍රචාරය කරන ඇතැම් වෙළඳ දැන්වීම් හේතුකොටගෙන සමාජය තුළ නොයෙක් වැරදි මත ප්‍රචලිත වීම සිදුවේ. ජනමාධ්‍ය මගින් ක්ෂණික ආහාර පිළිබඳව උනන්දුව වැඩි කරන අතර ළමයින් ඒවා ආහාරයට ගැනීමට යොමුවීම සෞඛ්‍යට අහිතකර ලෙස බලපා ඇත.

මත්ද්‍රව්‍ය හා දුම්වැටි භාවිත කරන නොයෙක් නාට්‍ය හා වැඩසටහන් නිසා ද තරුණ පරපුර ඒවා කෙරෙහි යොමු වීමට ඉඩ ඇත. එමෙන් ම දවසේ වැඩි වේලාවක් රූපවාහිනිය නරඹමින් අක්‍රියව කාලය ගත කිරීම ළමුන්ගේ ශාරීරික සහ මානසික සෞඛ්‍ය කෙරෙහි අහිතකර බලපෑම් ඇති කරයි.

අභ්‍යන්තර හා බාහිර සංක්‍රමණ

ප්‍රදේශයෙන් ප්‍රදේශයට හෝ රටකින් රටකට ජනයා ගමන් කිරීම සංක්‍රමණය ලෙස හැඳින්වෙන අතර සංක්‍රමණය හේතුවෙන් ජනගහනය වැඩිවීම නිසා නොයෙක් සමාජයීය අභියෝගවලට මුහුණ දීමට සිදුවේ. තව ද සංක්‍රමණිකයන් නිසා රෝග පැතිරීයාම ද සෞඛ්‍යයට බලපාන කරුණක් ලෙස සැලකිය හැකි ය.

අවතැන් වීම

නොයෙක් ස්වාභාවික ව්‍යසන හා යුද්ධය වැනි හේතු නිසා ජනයාගේ වාසස්ථාන අහිමි වී අනාථ කඳවුරුවල ජීවත් වීමට සිදුවේ. මෙහි දී ඔවුන්ට ලැබෙන සනීපාරක්ෂක පහසුකම් අවම වීම නිසා පාචනය වැනි රෝග ද ආහාර හිඟකම නිසා පෝෂණ ඌනතා රෝග ද බහුලව දක්නට ලැබේ. සමහර අවස්ථාවල දී අනාථ කඳවුරුවල සිදුවන නොයෙක් අපයෝජන නිසා දරුවන්ගේ ජීවිතවල අනාරක්ෂිත බව වැඩි වී ඇත.



රූපය 1.9 ▶▶ අවතැන් වූ ජනතාවට ආහාර ලබාදෙන අවස්ථාවක්

සාරාංශය

- සෞඛ්‍යයට බලපාන සාධක පිළිබඳව මනා අවබෝධයෙන් යුතුව කටයුතු කිරීම මගින් තමාගේ සෞඛ්‍ය තත්ත්වය දියුණු කර ගැනීමට පුද්ගලයින්ට හැකියාව ලබා දීමේ ක්‍රියාවලිය සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය වේ.
- සෞඛ්‍ය සංකල්ප පිරිවෙන් පද්ධතිය තුළ ක්‍රියාත්මක කිරීමේ දී සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන පිරිවෙන් සංකල්පය ඉතා වැදගත් වේ.
- සෞඛ්‍යවත් පිරිවෙන් පරිසරය තුළ සෞඛ්‍යයට හිතකර පරිසරයක් ගොඩ නැගෙන අතර එයින් අපට ලැබෙන ප්‍රයෝජන රාශියකි.
- පූර්ණ සෞඛ්‍ය සංකල්පය තුළ ගොඩනැගෙන පුද්ගල ජීවිත කායික, මානසික, සමාජයීය හා ආධ්‍යාත්මික යහපැවැත්මක් කරා ගමන් කරයි.
- පූර්ණ සෞඛ්‍ය පවත්වා ගැනීම සඳහා යහපත් ජීවන රටාවක් අනුගමනය කළ යුතු ය.
- වර්තමාන ජීවන රටාවේ පවතින ගැටලු යහපත් සෞඛ්‍ය තත්ත්වයක් පවත්වා ගැනීමට අභියෝගයකි.

අභ්‍යාස

(01) නිවැරදි පිළිතුර හෝ වඩාත් ගැළපෙන පිළිතුර තෝරන්න.

1. සුරක්ෂිතතාව නැතිවීමේ අහිතකර ප්‍රතිඵලයකි,
   - (1) ඉගෙනීමට ඇති කැමැත්ත වර්ධනය වීම
   - (2) යහපත් ගතිගුණ ඇති වීම
   - (3) පිරිවෙණ හෝ පාසල එපා වීම
   - (4) හොඳ පුරුදුවලට හුරු වීම

2. ආත්ම අභිමානය වර්ධනය කර ගැනීමේ ප්‍රවේශයක් **නොවන්නේ** මින් කුමක් ද?
   - (1) සමාජ සත්කාරක වැඩසටහන්වලට සහභාගී වීම
   - (2) අන්අයට උපකාර කිරීමට පෙළඹීම
   - (3) ආගමික කටයුතුවලට සහභාගි වීම
   - (4) ප්‍රජා කටයුතුවල දී අගතිගාමීව කටයුතු කිරීම

3. නිවැරදි ආහාර පුරුද්දක් වන්නේ මින් කුමක් ද?
   - (1) අධික මේදය සහිත ආහාර ගැනීම
   - (2) සමබල ආහාරයක් ගැනීම
   - (3) ක්ෂණික ආහාර බහුලව ගැනීම
   - (4) රාත්‍රියට ඝන ආහාර වේලක් ගැනීම

4. බාහිර ක්‍රියාකාරකම් නිසා සිතෙහි හට **නොගත** යුතු චිත්තවේගයකි.
   - (1) සතුට
   - (2) රසවින්දනය
   - (3) උද්දාමය
   - (4) ක්‍රෝධය

5. සෞඛ්‍යවත් පිරිවෙන් ප්‍රතිපත්ති ක්‍රියාත්මක කිරීමේ දී පිරිවෙණ තුළ,
   - (1) තරගකාරීත්වය වර්ධනය වේ.
   - (2) ක්‍රෝධය හා වෛරය ඇති වේ.
   - (3) සුහදතාවය හා ආරක්ෂිතබව ඇති වේ.
   - (4) ලෙඩ රෝග පැතිරේ.

(02) පහත සඳහන් ප්‍රකාශ නිවැරදි නම් (✓) ලකුණ ද වැරදි නම් (×) ලකුණ ද යොදන්න.

1. නිසි වේලාවට ආහාර ගැනීම සෞඛ්‍යවත් පිරිවෙත් ප්‍රතිපත්තියක් නොවේ. ( )

2. අධ්‍යයන හිතකාමී නේවාසිකාගාර පහසුකම් ඇති කිරීම සෞඛ්‍ය සේවා ප්‍රතිසංවිධානයේ එක් අංගයකි. ( )

3. මානසික අවශ්‍යතා ඉටු නොවීම අධ්‍යාපනයට බලපාන කරුණකි. ( )

4. ආගමික කටයුතුවලට සහභාගි වීම ආත්මාභිමානය ඇති කරන කටයුත්තක් වේ. ( )

5. මිනිසා නාගරීකරණය වීම තුළින් පාරිසරික ගැටලු පැන නොගනී. ( )

(03) කෙටි පිළිතුරු සපයන්න.

1. සෞඛ්‍යවත් පිරිවෙත් ප්‍රතිපත්ති පිළිපැදීම මගින් අපට ලැබෙන ප්‍රයෝජන හතරක් සඳහන් කරන්න.

2. සෞඛ්‍ය දියුණුවට ප්‍රජාව සහභාගි කරවා ගතහැකි ආකාර තුනක් ලියන්න.

3. පූර්ණ සෞඛ්‍ය සංකල්පය කෙටියෙන් විස්තර කරන්න.

4. හිතකර චිත්තවේගවලින් අපට ලැබෙන ප්‍රයෝජන පැහැදිලි කරන්න.

5. සෞඛ්‍ය තත්ත්වය යහපත්ව පවත්වා ගැනීම සඳහා වර්තමානයේ ඇති අභියෝග පහක් නම් කරන්න.

02 සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් සඳහා මානව අවශ්‍යතා සපුරා ගනිමු

මෙම පාඩම තුළින් ළමා වියේ, නව යොවුන් වියේ, තරුණ වියේ, මැදිවියේ සහ වැඩිහිටි වියේ විවිධ අවශ්‍යතා පිළිබඳව හඳුනා ගැනීමට හැකි වේ.

අප මෙතෙක් ගත කළ ජීවිතයේ මිහිරිතම අවධිය කුමක් දැයි ඔබෙන් ඇසුවහොත් **"මුල් ළමා විය ජීවිතයේ මිහිරිතම අවධිය බව"** ඔබ නිසැකව කියනු ඇත. මව් කුසින් මෙලොව එළිය දකින ළදරුවා ළමා විය පසුකරමින් නව යොවුන් වියටත් නව යොවුන් වියෙන් තරුණ වියටත් තරුණ වියෙන් මැදි වියටත් මැදිවියෙන් වැඩිහිටි වියටත් ක්‍රමයෙන් පත් වේ. ඒ ඒ අවධිවල දී දැනෙන අවශ්‍යතා විවිධ ය. එම අවශ්‍යතා ඉටුකර ගැනීමේ දී නොයෙක් අභියෝග ද මතුවිය හැකි ය. එබැවින් මෙම අවධි පිළිබඳව හැදෑරීම ජීවිතයේ ඉදිරි ගමන සකස් කරගැනීමට ප්‍රයෝජනවත් වේ.

2.1 ජීවිතයේ විවිධ අවධි

- ළමා විය (මව්කුස තුළ සිට වයස අවුරුදු 10 දක්වා අවධිය)
- නව යොවුන් විය (අවුරුදු 10ත් 19ත් අතර අවධිය)
- තරුණ විය (අවුරුදු 20ත් 39ත් අතර අවධිය)
- මැදි විය (අවුරුදු 40ත් 59ත් අතර අවධිය)
- වැඩිහිටි විය (අවුරුදු 59 ට වැඩි අවධිය)

2.1.1 ළමා විය (මව්කුස තුළ සිට වයස අවුරුදු 10 දක්වා)

දරුවකුගේ මුල් වසර 10 "ළමා විය" ලෙස සැලකිය හැකි ය. එහි මුල් වසර පහ බුද්ධි වර්ධනයට ඉතා වැදගත් වන අතර ඉන් අනතුරුව සංකල්ප නවීකරණය සිදුවෙමින් ප්‍රවීණතා ලබයි. අධ්‍යාපනික කටයුතු ආරම්භ කරමින් පරිසරයේ නොයෙක් දේ පිළිබඳව විමසිලිමත් වන අතර එයින් ලබන අත්දැකීම් ඉදිරි අවධිය සාරවත් කර ගැනීමට උපයෝගී කරගනී.



රූපය 2.1 ▸▸ ළමා වියෙහි පසුවන භික්ෂුන් වහන්සේලා

ඔබේ අමතර දැනුමට

ළමාවියේ ප්‍රධාන අවධි පහත සඳහන් පරිදි වෙන්කර දැක්විය හැකි ය.

1. පූර්ව ප්‍රසව අවධිය (Prenatal stage) - මව්කුස තුළ සිටින අවධිය
2. නවජ අවධිය (Neonatal stage) - උපතේ සිට දින 28 දක්වා අවධිය
3. ළදරු අවධිය (Infant stage) - උපතේ සිට වයස අවුරුදු 1 දක්වා අවධිය
4. පෙර ළමා විය (Early childhood) - වයස අවුරුදු 1 ත් අවුරුදු 5 ත් අතර අවධිය
5. පසු ළමා විය (Late childhood) - වයස අවුරුදු 6 ත් අවුරුදු 10 ත් අතර අවධිය

2.1.2 නව යොවුන් විය (අවුරුදු 10ත් 19ත් අතර අවධිය)

මෙම අවධිය ළමයෙකු ද නොවන වැඩිහිටියෙකු ද නොවන එක්තරා සංක්‍රාන්ති සමයක් ලෙස හැඳින්විය හැකි ය. එහි දී කායික, මානසික, සමාජයීය වශයෙන් වෙනස්කම් රැසක් සිදු වේ.

කායික වෙනස්කම්

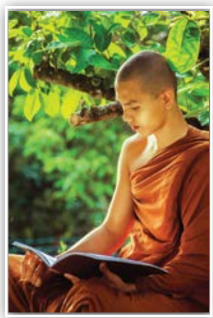
- ශරීරය ශීඝ්‍රයෙන් වර්ධනය වේ.
- ද්විතීයික ලිංගික ලක්ෂණ පහළ වේ.
- ප්‍රජනක අවයව පරිණත වේ.

මානසික වෙනස්කම්

- තරහ, සතුට ආදී හැඟීම්වලට ඉක්මනින් ප්‍රතිචාර දක්වයි.
- නිර්මාණශීලි වේ.
- ස්වාධීනව කටයුතු කිරීමට කැමති ය.

සමාජයීය වෙනස්කම්

- සමාජශීලි වීමට කැමැත්ත දක්වයි.
- අන්‍යයන් හා ඇසුර ප්‍රිය කරයි.
- මිතුරු සමාජ ගොඩ නගා ගනී.



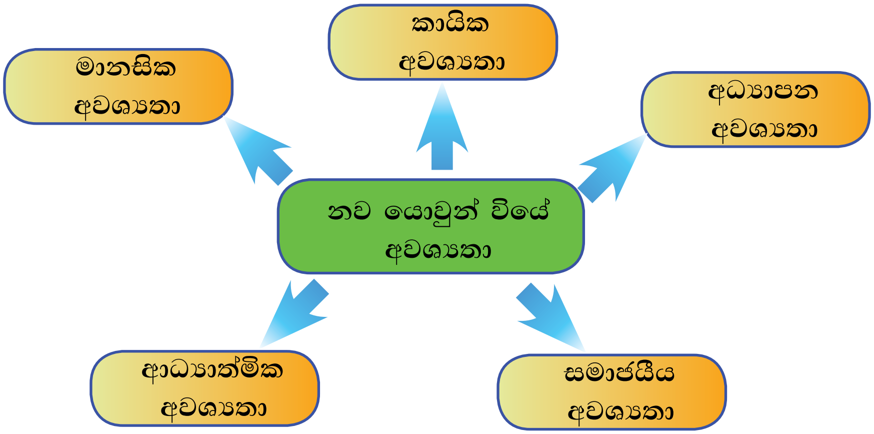
රූපය 2.2 ▸▸ නව යොවුන් වියෙහි පසුවන භික්ෂූන් වහන්සේ නමක්



රූපය 2.3 ▸▸ සාහිත්‍ය නිර්මාණකරණයේ යෙදීම

නව යොවුන් වියේ අවශ්‍යතා

ඉහත සඳහන් වූ වෙනස්වීම්වලට මුහුණ දෙන නව යොවුන් වියේ අවශ්‍යතා පහත සඳහන් පරිදි දැක්විය හැකි ය.



කෙසේ වුව ද ගිහි දරුවෙකු මෙන් නොව පැවිදි සාමණේර හිමි නමකට සමාජ අවශ්‍යතා ඉටු කර ගැනීමේ දී සීමා පවතී.

කායික අවශ්‍යතා

කායික අවශ්‍යතා කොටස් තුනක් යටතේ විස්තර කළ හැකි ය.

- පෝෂණය
  - ශරීරය වර්ධනය වීම සහ ශරීරයට අවශ්‍ය ශක්තිය ලබා දීම සඳහා සමබල පෝෂ්‍යදායි ආහාර වේලක් ලබාගත යුතු ය.
  - නිරෝගී බව පවත්වා ගැනීමට සහ බෝ නොවන රෝගවලින් (අධි රුධිර පීඩනය, දියවැඩියාව වැනි) ආරක්ෂා වීමට ශරීරයට අවශ්‍ය ව්‍යායාම කළ යුතු ය. ශරීරයේ හැඩය හා ශක්තිමත්භාවය රඳවා ගැනීමට ද එය උපකාරී වේ.



රූපය 2.4 ▶▶ පෝෂණය ලබා ගැනීම

* අනාගතයේ දී මවක, පියෙකු වන මෙම යෞවනයන්ගේ පෝෂණය ඉතා හොඳින් තිබිය යුතු ය. ඒ සඳහා ශරීරයට අවශ්‍ය දෛනික කැලරි ප්‍රමාණය නිසි ලෙස ලැබිය යුතු වේ.

- විවේකය
  * ශරීරයේ ගෙවී ගිය කොටස් අලුත්වැඩියාව මෙන් ම මානසික සුවය සඳහා විවේකය ලබාගත යුතු ය.

- අධ්‍යාපනික අවශ්‍යතා
  * දැනුම, ආකල්ප, කුසලතාවලින් පිරිපුන් සමාජ හිතකාමී පුද්ගලයෙකු බිහිවීම උදෙසා අධ්‍යාපනය වැදගත් වේ. මේ නිසා දරුවා නව යොවුන් වියේ දී ලබා ගන්නා අධ්‍යාපනය ඉදිරි අවධි සාර්ථක කර ගැනීමට ඉවහල් වේ.

මානසික අවශ්‍යතා

- ආදරය
  * දෙමාපියන්, ගුරුවරුන් හා ඥාතීන්ගේ ආදරය තදින් බලාපොරොත්තු වන අවධියකි. විරුද්ධ ලිංගිකයන් කෙරෙහි උනන්දුව ඇති වේ. ආදරය (ප්‍රේමය) හා රාගය හඳුනා ගැනීමට නොහැකිව ගැටලුවලට මුහුණ දෙන අවධියකි. මේ නිසා බුද්ධිමත්ව කටයුතු කළ යුතු අතර එවැනි හැඟීම් මග හරවා ගැනීමට පුරුදු පුහුණු වීම පැවිදි ජීවිතයේ චිරස්ථායිතාවට හේතුවේ.

- ආරක්ෂාව
  * මෙම අවධියේ දී දෙමාපියන්ගේ හා වැඩිහිටියන්ගේ ආරක්ෂාව හා අවධානය නොමඳව ලැබිය යුතු ය. දෙමාපියන් හෝ උපාධ්‍යාය භික්ෂූන් වහන්සේ සමග ගැටලු විවෘතව සාකච්ඡා කළ යුතු ය.

- විවේකය
  * මනස සැහැල්ලුවෙන් හා ආතතියෙන් තොර වීමට මානසික විවේකය අවශ්‍ය වේ.



රූපය 2.5 ▸▸ සැහැල්ලුවෙන් යුතු වීම

- පෞරුෂය ගොඩනගා ගැනීම
  * ආත්ම අභිමානය ගොඩනගා ගැනීමේ අභිලාෂයෙන් කටයුතු කිරීම අවශ්‍ය වේ. ඒ සඳහා අන් අයගේ උදව් ද නොමඳව ලබාගත යුතු ය.

සමාජයීය අවශ්‍යතා

- අධ්‍යාපනය
  - රැකියාවක් කිරීමට සහ සමාජ තත්ත්වය පවත්වා ගැනීමට අධ්‍යාපන මට්ටම ඉහළ තත්ත්වයක පවත්වා ගත යුතු ය.

- සම වයස් කණ්ඩායම් ඇසුර
  - තම අදහස් බෙදා ගැනීමට හා ක්‍රියාකාරකම් සිදු කිරීමට අවශ්‍ය ශක්තිය නිවැරදි යහළුවන් මාර්ගයෙන් ලබා ගනී.
  - සමාජ නායකයෙකු හා සමාජ අනුගාමිකයෙකු ලෙස අවශ්‍යවන කුසලතා ඇතිකර ගනී.
  - සමාජ කටයුතුවල දී සමාජ ඒකාබද්ධතාව සහ ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය පිළිබඳ සමාජ සංවේදී වේ.

ආධ්‍යාත්මික අවශ්‍යතා

පිරිවෙන්වල අධ්‍යාපනය ලබන ශිෂ්‍ය භික්ෂූන් වහන්සේලා උදේ හවස බුද්ධ වන්දනාව සිරිතක් ලෙස සිදුකරමින් සුහදශීලිව ආගමික වතාවත්වල යෙදීමට හුරුවක් ලබයි.



රූපය 2.6 ▶▶ සුහදශීලිව ආගමික කටයුතුවල යෙදීම

දෙමාපියන් සමඟ ආගම පිළිපැදීමට ක්‍රියා කළ යුතු අතර එයින් සියලු දෙනා සමඟ සුහදව කටයුතු කිරීමට හැකියාව හා හුරුවක් ලැබේ. පාසල් තුළ සිදුකරන ආගමික ක්‍රියාකාරකම් හා දහම් පාසල් තුළ සිදුවන ආගමික කටයුතුවලට යොමුවීමෙන් තම ජීවිතය සමාජයට යහපත් ලෙස පවත්වා ගැනීමේ මූලික හුරුව ලබා ගනී.

පැවරුම

රටට වැඩදායී ලෙස නව යොවුන් විය ගතකරන අයුරු යනුවෙන් පුවත්පතකට ලිපියක් සකස් කරන්න.

2.1.3 තරුණ විය (අවුරුදු 20ත් 39ත් අතර අවධිය)

වයස අවුරුදු 20 සිට 39 දක්වා කාලය මෙම අවධිය ලෙස සැලැකේ. ඉතා ජව සම්පන්න අවධියක් වන තරුණ වියේ දී රැකියා කරමින් තම වගකීම් නිසි ලෙස වටහා ගනිමින් අධ්‍යාපනය සම්පූර්ණ කරගත යුතු වේ. මෙම අවධියේ දී විශේෂයෙන් ගිහියෙකු නම් පවුල් සංස්ථාව ආරම්භ වේ.

තරුණ වියෙහි අවශ්‍යතා

කායික අවශ්‍යතා

මෙහි දී කායික අවශ්‍යතා කොටස් හතරක් ඔස්සේ හැදෑරිය හැකි ය. එනම් පෝෂණය, ව්‍යායාම, විවේකය, ලිංගික අවශ්‍යතා වේ.



රූපය 2.7 ▸▸ තරුණ වියෙහි පසුවන භික්ෂූන් වහන්සේලා

- **පෝෂණය**
  - වර්ධක ආහාර, ශක්ති ජනක ආහාර, ආරක්ෂක ආහාර සහිත සමබල ආහාර වේලක් ලබාගත යුතු වේ. වැරදි ආහාර රටාවලින් වැලකී සිටීම බෝ නොවන රෝගවලින් ආරක්ෂා වීමට රුකුලකි.

    උදා:- ක්ෂණික ආහාර හා ලුණු, සීනි, තෙල් බහුල ආහාර අවම කර ගැනීම
  - තරුණ අවධියේ සිටින කාන්තාවන් දරුවන් බිහි කිරීමට ඇති බැවින් පෝෂණය පිළිබඳව විශේෂ සැලකිල්ලක් දැක්විය යුතු ය.

- **ව්‍යායාම**
  - කාර්ය බහුල බව නිසා ශරීරයට ලැබෙන ව්‍යායාම අඩු වන අතර සමහර අයගේ ස්ථූලතාව වැඩි වීමට එය හේතු වේ.
  - කාලය කළමනාකරණය කර ක්‍රීඩා හා ව්‍යායාම කිරීම මගින් මෙම තත්ත්වය වෙනස් කරගත යුතු ය.

- **විවේකය**
  - මිල මුදල් ඉපයීමට අධික ලෙස වෙහෙසීමෙන් ආතතිය වැඩි වී රෝගී වීමට ඉඩ ඇත.
  - සැලසුම් සහගතව විවේකය සකසා ගෙන ප්‍රීතිමත්ව කාලය ගත කළ යුතු ය.

- **ලිංගික අවශ්‍යතා**
  - ලිංගික අවශ්‍යතා කෙරෙහි නැඹුරුවක් ඇතිවන අතර එය ඉතාමත් පරිස්සම් විය යුතු කාරණයක් බව මතක තබා ගත යුතු ය. මෙහි දී හැඟීම්වලට වහල් නොවී බුද්ධිමත්ව කටයුතු කිරීමට ගිහි, පැවිදි තරුණ පිරිස පියවර ගැනීම අත්‍යවශ්‍ය වේ.

මානසික අවශ්‍යතා

මානසික අවශ්‍යතා ලෙස මෙම අවධියේ දී විවේකය, ආදරය හා ආත්මාභිමානය හඳුනා ගත හැකි ය.

- **විවේකය**
  - මනසට සුවයක් ලැබීමට විවේකය අවශ්‍ය වේ. විවේකය නැති විට ආතතිය ඇති වී විවිධ මානසික රෝග වැලඳිය හැකි ය.

- **ආදරය**
  - ආදර සම්බන්ධතා ගොඩනගා ගැනීමට උනන්දු වන අතර එයින් විවාහයට එළඹීමට සිහින මවන අවධියකි. හැඟීම්වලට වඩා බුද්ධියෙන් විමසා බලා ජීවිතය සාර්ථක කරගත යුතු ය.

සමාජයීය අවශ්‍යතා

- **උසස් අධ්‍යාපනය**
  - රැකියාව උසස් කර ගැනීමටත් ජීවිතය තවදුරටත් සාර්ථක කර ගැනීමටත් උසස් අධ්‍යාපනයට යොමු විය යුතු වේ.
- **රැකියාව**
  - උගත්කමට සරිලන, සමාජය පිළිගත් රැකියාවක නිරත වීමට උත්සාහ කරයි.

- **විවාහය**
  - නිසිකලට නිසිලෙස ආවාහ / විවාහ සිදුවීම සමාජයේ ඉදිරි පැවැත්මට බලපාන ජීව විද්‍යාත්මක කරුණකි. ජීවිතය සාර්ථක ලෙස හසුරවමින් සමාජ හිතකාමී දූදරුවන් දායාද කිරීම සමාජ වගකීමක් ලෙස සැලකිය යුතු ය. දරුවන්ට නියමිත වයසේ දී ආවාහ විවාහ කර දීම දෙමාපියන්ගේ යුතුකමක් ලෙස සැලකෙන්නේ මේ නිසා ය.

- **නිවාස/ දේපළ**
  - තමාට කියා නිවසක්, වාහනයක් ලබා ගනිමින් සමාජයේ උසස් ලෙස ජීවත් වීමට බලාපොරොත්තු වේ.

ආධ්‍යාත්මික අවශ්‍යතා

තමන් ගරු කරන ආගමක් ඇසුරු කරමින් තම ජීවිතයේ ආධ්‍යාත්මික සංවර්ධනය ඇති කරගත යුතු ය. බුදු දහමට අනුව කය, වචනය මෙන්ම මනස සංවර කර ගැනීම අත්‍යවශ්‍ය කරුණකි.

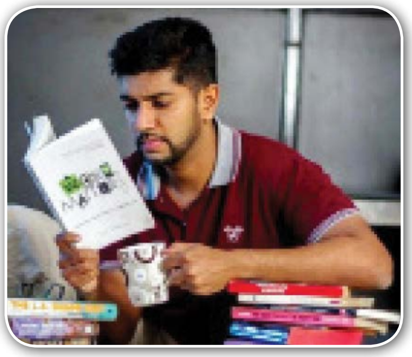
නව යොවුන් වියේ සහ තරුණ වියේ අවශ්‍යතා සපුරා ගැනීම

නව යොවුන් වියට සහ තරුණ වියට එළඹෙන විට ඔබට විවිධ වූ අවශ්‍යතා මතු වේ. මෙම අවශ්‍යතා සපුරා ගැනීමට විවිධ වූ මාර්ග ඔබ විසින් අනුගමනය කරනු ඇත. තරුණ වියේ දී අනුගමනය කළ හැකි අවශ්‍යතා සපුරා ගැනීමේ මාර්ග කිහිපයක් පහත සඳහන් වේ.

- සුදුසු අධ්‍යාපනයක් ලබා ගැනීම
- වෘත්තීයමය හැකියාව හා නිපුණතාව සංවර්ධනයට යොමු වීම
- ක්‍රීඩා හා සෞන්දර්ය කටයුතුවල නිරත වීම
- කාලය නිසි පරිදි කළමනාකරණය කිරීම
- දෙමාපිය, ගුරුවරු ඇතුළු වැඩිහිටියන්ගේ අවවාදවලට ගරු කිරීම
- යහපත් මිතුරන් ඇසුරු කිරීම

අවශ්‍යතා සපුරා ගැනීමේ දී මතුවන ගැටලු සහ අභියෝග

- නිසි අධ්‍යාපන සුදුසුකම් නොතිබීම
- ආර්ථික තත්ත්වය අයහපත් වීම
- සුදුසු රැකියාවක් නොලැබීම
- අවිවේකී බව හා තරගකාරී බව
- තරුණ වියේ කුසලතා ඇගයීමට ලක් නොවීම
- නිසි ලිංගික අධ්‍යාපනයක් ලබා නොතිබීම



රූපය 2.8 ▸▸ අවිවේකී බව

ගැටලු සහ අභියෝග සඳහා විසඳුම්

- අධ්‍යාපන මට්ටම ඉහළ නංවා ගැනීම
- සුදුසු රැකියාවක් සඳහා යොමු වීම
- අමතර ආදායම් මාර්ග තුළින් ආර්ථිකය ශක්තිමත් කර ගැනීම
- කලා කටයුතු හා ක්‍රීඩාව මගින් ජීවිතය කායිකව හා මානසිකව සුවපත් කර ගැනීම
- ආගමික ජීවිතයකට හුරු වීම



රූපය 2.9 ▸▸ අධ්‍යාපන මට්ටම ඉහළ නංවා ගැනීම

- කාලය නිසි ලෙස කළමනාකරණය කිරීම
- ඒකායන අරමුණකින් ජීවිතයට මුහුණ දීම
- ජනයාගේ ආර්ථික තත්ත්වය නගා සිටුවීමට රජය විසින් විවිධ ක්‍රියාමාර්ග හඳුන්වා දීම
- රටේ සියලු ප්‍රදේශවලට සමානව සම්පත් බෙදී යාමට සැලැස්වීම

2.1.4 මැදි විය (අවුරුදු 40ත් 59ත් අතර අවධිය)

වයස අවුරුදු 40 සිට 59 අතර කාල පරාසය මෙයට අයත් වේ. පෙර අවධිවල සිදු වූ අඩුපාඩු සකසා ගෙන බුද්ධියෙන් කටයුතු කරයි. අවිවේකී බව හා මානසික ආතතිය බහුල අවධියකි.

මේ නිසා නිතර රෝග තත්ත්ව මතු වේ. ශක්ති සම්පන්න බව ක්‍රමයෙන් අඩුවේ. මැදිවිය අවසානයේ එළඹෙන යුගය සුවසේ ගත කිරීමට නම් නුවණින් යුතුව සැලසුම් සකස් කරගත යුතු වන්නේ මේ අවධිය තුළදී ය.

මැදිවියේ අවශ්‍යතා

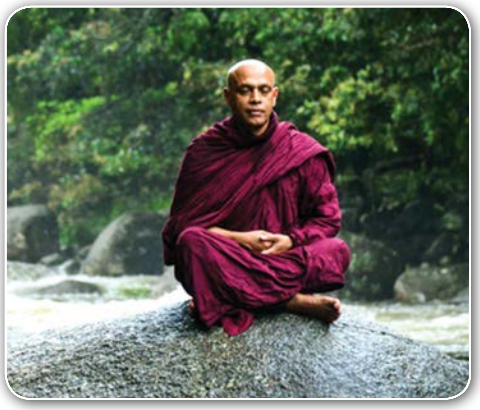
- කායික අවශ්‍යතා (පෝෂණය, ව්‍යායාම, විවේකය)
- මානසික අවශ්‍යතා (ආදරය, විවේකය)
- පවුල කේන්ද්‍ර කරගත් අවශ්‍යතා
- සමාජයීය අවශ්‍යතා
- ආධ්‍යාත්මික අවශ්‍යතා



රූපය 2.10 ▸▸ මැදි වියෙහි පසුවන භික්ෂුණීන් වහන්සේලා (සිල් මාතාවන්)

කායික අවශ්‍යතා

- පෝෂණය
  - අධික සීනි, තෙල් සහිත ආහාර ගැනීම අවම කළ යුතු ය.
  - තව ද ශරීරයේ බර පාලනය කර ගනිමින් සමබල ආහාර වේලක් ගත යුතු ය.
- ව්‍යායාම
  - දිනපතා නියමිත වේලාවක් ශරීරයට ව්‍යායාම ලබාදිය යුතු ය.



රූපය 2.11 ▸▸ සුදුසු භාවනා ක්‍රමයක් අනුගමනය කිරීම

- විවේකය
  - අවිවේකී අවධියක් වුවත් කායික හා මානසික විවේකය ලබාගත යුතු ය. සුදුසු භාවනා ක්‍රමයක් අනුගමනය කරමින් විවේකය අර්ථවත් ලෙස ගත කිරීමෙන් කායික, මානසික නිරෝගිකම ද රැක ගත හැකි වේ.

මානසික අවශ්‍යතා

- ආදරය
  - දරුවන්ගේ වෙන්වීම් සහ අනෙකුත් කාරණා නිසා හිතට තනිකමක් දැනෙනු ඇත. එහෙත් ජීවිතයේ ස්වභාවය වටහා ගෙන කටයුතු කළ යුතු ය.
- විවේකය
  - ආතතිය අඩු කරගැනීමට හිතට විවේකී බවක් තිබිය යුතු ය.

සමාජයීය අවශ්‍යතා

දරුවන්ගේ කටයුතු කෙරෙහි උනන්දු වන අතර රැකියා උසස් වීම්, ආර්ථිකය ශක්තිමත් වීම බලාපොරොත්තු වේ.

ආධ්‍යාත්මික අවශ්‍යතා

මානසික ආතතිය ඇතිවීම වැළැක්වීම සඳහා ආගමික කටයුතු කෙරෙහි නැඹුරු විය යුතු ය.

2.1.5 වැඩිහිටි විය (අවුරුදු 59 ට වැඩි අවධිය)



රූපය 2.12 ▶▶ බලංගොඩ ආනන්ද මෛත්‍රීය ස්වාමීන් වහන්සේ වැඩිහිටි වියේ දී

වයස අවුරුදු 59ට වැඩි අවධිය වැඩිහිටි අවධිය ලෙස හැඳින්වේ. මෙම අවධියේ දී කායිකව දුර්වල වන අතර සංවේදී ඉන්ද්‍රියවල ක්‍රියාකාරිත්වය ක්‍රමයෙන් අඩුවේ. බෝ නොවන රෝගවලට ගොදුරු වීමේ අවදානම වැඩි ය.

වැඩිහිටි වියෙහි අවශ්‍යතා

කායික අවශ්‍යතා

- පෝෂණය
  - ශරීරය දුර්වල වන අතර වර්ධනය ද නවතියි. මේ නිසා ශක්තිජනක ආහාර හා ප්‍රෝටීන් මෙන් ම අනෙක් පෝෂණය හොඳින් ලැබිය යුතු ය.
  - මෙම අවධියේ දී ඇතිවන රෝග අනුව ආහාර රටාව වෙනස් කර ගත යුතු ය.
  - බෝ නොවන රෝගවලට ගොදුරු විය හැකි බැවින් ඒ පිළිබඳ අවධානයෙන් සිටිය යුතු ය.
  - අපථ්‍ය ආහාරවලින් වැලකීම සුදුසු ය.

- ව්‍යායාම
  - වයසට ගැළපෙන ලෙස ව්‍යායාම කිරීමෙන් ලෙඩ රෝග අවම කර ගත හැකි ය.

- විවේකය
  - වැඩිපුර විවේකය අපේක්ෂා කරයි.

මානසික අවශ්‍යතා

අන් අයගේ ආදරය බලාපොරොත්තු වන අවධියකි. තම දරුවන් දුරස් වීම නිසා තනිකම හා පාළුව හිතට දැනීමෙන් මානසිකව දුබල වේ.



රූපය 2.13 ▶▶ වැඩිහිටියන්ට ආදරය, කරුණාව දැක්වීම

සමාජයීය අවශ්‍යතා

පොදු ස්ථානවල දී ප්‍රමුඛත්වය ලැබීමට කැමති ය. විවිධ සමිති සමාගම්වල නිලතල දැරීමට කැමැත්තක් දක්වයි.

ආධ්‍යාත්මික අවශ්‍යතා

ආගම දහමට ඉතාමත් ලැදි අවධියකි. ජීවිතය පිළිබඳව මනා අවබෝධයක් ලබා ගැනීමට උත්සාහ කරයි. මරණයට වුව ද අවබෝධයෙන් යුතුව හා නොබියව මුහුණ දීමේ ශක්තිය ලබා ගැනීමට මෙම අවධියේ දී උනන්දු විය යුතු ය.

පැවරුම

වර්තමානයේ වැඩිහිටි ජනගහනය ශීඝ්‍රයෙන් වැඩි වන අතර සමාජය තුළ වැඩිහිටියන්ට සැලකීමේ ගුණය ක්‍රමයෙන් අඩු වේ. එය වළක්වාලීමට දයක වන අන්දම දක්වමින් **"වියපත්වූවන් සුහදව රැක ගැනීම සඳහා අපේ වගකීම"** යන මාතෘකාව යටතේ රචනයක් ලියන්න.



2.1.6 විවිධ අවධිවල අවශ්‍යතා සපුරාලීමේ දී පුද්ගල දායකත්වය

විවිධ අවධිවල අවශ්‍යතා සපුරාලීමේ දී පුද්ගලයා දායක වන ආකාරය 2.1 වගුවෙහි සඳහන්වේ.

වගුව 2.1 - විවිධ අවධිවල අවශ්‍යතා සපුරාලීමේ දී පුද්ගල දායකත්වය

අවධිය	දායක විය හැකි ආකාරය
ළමා විය	• යහපත් ගති ගුණ සහ සිරිත් විරිත් පුරුදු පුහුණු වීම • දෙමාපියන්, වැඩිහිටියන් සහ සම වයසේ දරුවන් සමග යහපත් අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා ගොඩනගා ගැනීම
නව යොවුන් විය	• අධ්‍යාපනයට මුල්තැන දී කටයුතු කිරීම • කාල කළමනාකරණය කර නිසි විවේකය සකසා ගැනීම • අවට පරිසරය හා එහි වෙසෙන පුද්ගලයන් පිළිබඳව මනා විමසිල්ලකින් පසු වීම • තම ආර්ථික තත්ත්වයට ගැළපෙන ලෙස තම වැඩසටහන් සකස් කර ගැනීම
තරුණ විය	• අධ්‍යාපනය ඉහළ නැංවීමට කටයුතු කිරීම • කුසලතා සංවර්ධනය තුළින් ආර්ථිකය වර්ධනය කර ගැනීම හා අන් අයට උපකාර කිරීම • සෞන්දර්ය හා ක්‍රීඩා කටයුතු සංවිධානය තුළින් සමාජයට සේවය කිරීම
මැදි විය	• ආර්ථිකය යහපත් ලෙස කළමනාකරණය කර ගැනීම • ශරීර සෞඛ්‍ය පිළිබඳව නිතර සැලකිලිමත් වීම • තම දෙමාපියන්ට ඔවුන් කැමති දේ ලබා දීමට කටයුතු කිරීම හා ඔවුන් සමඟ වැඩි කාලයක් ගත කිරීමට උත්සාහ කිරීම • වැඩිහිටි අවධියේ සුරක්ෂිතතාව සඳහා පෙර සූදානම් වීම
වැඩිහිටි විය	• ආගමික කටයුතුවල නිරත වීම • ශරීරයේ පෝෂණය ගැන සංවේදී වීම • සමාජ සුබසාධන කටයුතුවල දී නායකත්වය ගෙන සහයෝගය ලබා දීම • පවුලේ ළාබාල පිරිස්වලට රැකවරණය ලබා දීම

පැවරුම

ඔබේ පවුලේ, පිරිවෙණේ හෝ අසල්වැසි නිවෙස්වල සිටින වැඩිහිටියන් පිළිබඳ නිරීක්ෂණය කර ඔවුන්ගේ විශේෂ ජීවන රටා, අවශ්‍යතා හා ඔවුන් ඉටු කරන කාර්ය සඳහන් කර වාර්තාවක් සකස් කරන්න.

2.1.7 සම වයසේ කණ්ඩායම්වල අනිසි බලපෑම්

සම වයස් කණ්ඩායම්වල අනිසි බලපෑම් ගැන සාකච්ඡා කිරීමේ දී නව යොවුන් විය හා තරුණ විය තුළ සිටින පිරිස් බොහෝ විට මෙම බලපෑම්වලට අසුවන බව පැහැදිලි ය. 2.2 වගුවෙහි එවැනි බලපෑම් කිහිපයක් සඳහන් වේ.

වගුව 2.2 - සම වයස් කණ්ඩායම්වල අනිසි බලපෑම්

අවධිය	ඇතිවිය හැකි අනිසි බලපෑම්
ළමා විය	• යහපත් ගතිගුණ සහ සිරිත්විරිත්වලින් ඈත් වීම • අධ්‍යාපන කටයුතුවලට බාධා සිදු වීම • අයහපත් මිතුරු ඇසුර නිසා දෙමාපියන් සහ වැඩිහිටියන්ට අකීකරු වීම
නව යොවුන් විය	• අයහපත් මිතුරු ඇසුර නිසා මද්‍යසාර සහ මත්ද්‍රව්‍යවලට හුරුවීම • අසභ්‍ය චිත්‍රපට හා අසම්මත ලිංගික ඇසුරට පෙලඹවීම • දෙමාපියන් හා ගුරුවරුන්ට ඇති ගෞරවය බිඳ හෙළන්නට කටයුතු කිරීම • අධ්‍යාපන හා ක්‍රීඩා කටයුතුවල දී ඒවාට බාධා කිරීම
තරුණ විය	• අයහපත් මිතුරු ඇසුර නිසා මද්‍යසාර, මත්ද්‍රව්‍යවලට හුරු පුරුදු කරවීම හා දුරාචාරවලට යොමු වීම • ආර්ථික වාසි පෙන්වමින් නොයෙක් නීති විරෝධී කටයුතුවලට පෙලඹවීම • විවිධ සමාජ ස්තරයන් පිළිබඳව වැරදි උපදෙස් ලබා දී සමාජයට වෛර කිරීමට සැලැස්වීම
මැදි විය	• රැකියා ස්ථානවල ඉදිරියට යෑමේ දී එකිනෙකා අතර තරගයක් ඇතිවීම • සමාජ සුබසාධන කටයුතුවල දී එකිනෙකා අතර ඇතිවන මතභේද • ඉඩකඩම් පිළිබඳව ඇතිවන ආරවුල් • පවුල් සංස්ථාව බිඳ වැටෙන කටයුතු සිදු වීම
වැඩිහිටි විය	• සම වයසේ වැඩිහිටියන් තමා සමාජයේ අන් අයට වඩා උසස් යැයි සිතා අනෙක් අය අපහසුතාවට පත් කිරීම • බාල පරම්පරාව පිළිබඳව නිරන්තරයෙන් අඩු තක්සේරුවෙන් කථා කිරීම හා හෙළා දැකීම

සාරාංශය

- අපි ජීවිතයේ ළමා වියෙන් පසු නව යොවුන් විය, තරුණ විය, මැදි විය හා වැඩිහිටි වියට පිවිසෙන්නෙමු.
- ඒ ඒ අවධියේ දී කායික, මානසික, සමාජයීය හා අධ්‍යාත්මික අවශ්‍යතා විවිධාකාර වේ. මෙම අවශ්‍යතා ඉටුකර ගැනීමේ දී නොයෙක් ගැටලු සහ අභියෝග ඇතිවේ.
- සමාජ විරෝධි නොවන ක්‍රමවලින් අවශ්‍යතා සපුරා ගැනීමට අප සැලකිලිමත් විය යුතු ය.
- අවශ්‍යතා සපුරා ගැනීමේ දී මතුවන ගැටලු සහ අභියෝග නිසියාකාරව හඳුනා ගැනීම තුළින් ඒ ඒ අවධිවල දී සතුටින් ගතකිරීමට හැකියාව ලැබේ.

අභ්‍යාස

(01) නිවැරදි පිළිතුර හෝ වඩාත් ගැළපෙන පිළිතුර තෝරන්න.

1. නව යොවුන් වියේ දී නිර්මාණශීලි වීම දැකිය හැකි කරුණකි. මෙය පුද්ගලයෙකුගේ කුමන වෙනස්කමක් ද?
   (1) කායික වෙනස්කම් (2) මානසික වෙනස්කම්
   (3) සමාජයීය වෙනස්කම් (4) ආධ්‍යාත්මික වෙනස්කම්

2. අපගේ ශරීරයට විවේකය ලබා දීම වැදගත් කරුණකි. එය අපගේ කුමන අවශ්‍යතාවක් ද?
   (1) අධ්‍යාපන අවශ්‍යතා (2) ආධ්‍යාත්මික අවශ්‍යතා
   (3) මානසික අවශ්‍යතා (4) කායික අවශ්‍යතා

3. තරුණ වියට අයත් වයස් පරාසය වනුයේ මින් කවරක් ද?
   (1) අවු 20 - 39 (2) අවු 39 - 45
   (3) අවු 10 - 20 (4) අවු 20 - 30

4. වැඩිහිටි වියේ දී දැකිය හැකි ලක්ෂණයක් නොවන්නේ මින් කුමක් ද?
   (1) පොදු ස්ථානවල දී ප්‍රමුඛත්වය ලැබීමට කැමති වීම
   (2) ආගම ධර්මය කෙරෙහි යොමු වීම
   (3) විවේකය අපේක්ෂා කිරීම
   (4) ශක්ති සම්පන්න බව වැඩි වීම

5. සමාජ ස්තරයන් පිළිබඳ වැරදි උපදෙස් ලබා දී සමාජයට වෛර කිරීමට පොළඹවන අවධිය වනුයේ මින් කුමක් ද?

(1) වැඩිහිටි විය (2) නව යොවුන් විය
(3) තරුණ විය (4) මැදි විය

(02) පහත දැක්වෙන හිස්තැන්වලට වඩාත් සුදුසු පිළිතුර තෝරන්න.

(වැඩිහිටි, සම්පත්, නව යොවුන්, ස්ථූලතාව, අධ්‍යාපනය)

1. ද්විතීයික ලිංගික ලක්ෂණ පහළ වන්නේ .... වියේ දීය.
2. රටේ සියලු ප්‍රදේශවලට එක ලෙස .... බෙදී නොයෑම යොවුන් අවශ්‍යතා කෙරෙහි බලපාන කරුණකි.
3. ශරීරයට නිසි ව්‍යායාම නොලැබීමෙන් මේදය තැන්පත් වී .... ඇති වේ.
4. ජීවිතය ජය ගැනීමට .... සඳහා මුල්තැනක් දී කටයුතු කළ යුතු ය.
5. වර්තමානයේ වැඩි පිරිසක් ආගම දහමට ලැදිව කටයුතු කිරීමට පෙළඹෙන්නේ .... වියේදී ය.

(03) කෙටි පිළිතුරු සපයන්න.

1. ජීවිතයේ උදාවන විවිධ අවධි අනුපිළිවෙළට පෙළගස්වන්න.
2. නව යොවුන් වියේ දී සමාජය වෙනුවෙන් කළ හැකි යුතුකම් පැහැදිලි කරන්න.
3. තරුණ වියේ දී මතුවන සමාජයීය අවශ්‍යතා තුනක් සඳහන් කරන්න.
4. නව යොවුන් වියේ සහ තරුණ වියේ අවශ්‍යතා සපුරා ගැනීමේ දී ඇතිවන ගැටලු පහක් සඳහන් කරන්න.
5. ගැටලු නිරාකරණය කරගෙන සාර්ථක ජීවිතයක් ගත කිරීමට ඔබ තුළ වර්ධනය කරගත යුතු නිපුණතා ලැයිස්තුවක් සකස් කරන්න.

03 සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් සඳහා ආහාර පරිභෝජනය කරමු

මෙම පාඩමෙන් භික්ෂුන් වහන්සේලාට තම දන වේල සකසා ගැනීමේ දී යහපත් පෝෂණයට ඇති වන බාධා, ආහාර නරක් වීම, ආහාර නරක් වන අවස්ථා, නරක් වූ හා නරක් නොවූ ආහාර හඳුනා ගන්නා ආකාරය, සුදුසු පරිදි ආහාර ගබඩා කිරීම, පෝෂණ ගුණය රැකෙන පරිදි ආහාර කල්තබා ගැනීම, පාරම්පරික ආහාර පිළිබඳ තොරතුරු, විවිධ පෝෂණ අවශ්‍යතා, දේශීය ආහාර සංස්කෘතියේ වැදගත්කම, පෝෂ්‍යදායි ආහාර තෝරා ගැනීම, ආහාර පිළිබඳ දුර්මත හා සංඝ සමාජයේ සෞඛ්‍ය රැක ගැනීම සඳහා පෝෂණ උපාය මාර්ග පිළිබඳ උගෙනීමට අවස්ථාව ලැබේ.



රූපය 3.1 ▸▸ පෝෂ්‍යදායි ආහාර

3.1 පවුලේ පෝෂණය

'එකනාමකිං සබ්බේ සත්තා ආහාරට්ඨිතිකා' යනු බුද්ධ දේශනාවයි. එනම් ලෝකයේ සියලුම ජීවීන් ආහාර පරිභෝජනය කරයි යන්න ය. ලොව වෙසෙන අනෙකුත් ජීවීන්ට සාපේක්ෂව මිනිසාගේ ආහාර පරිභෝජන රටාව විශේෂ වේ. පුරාතන ශ්‍රී ලංකාවේ බෙහෙවින් නිරෝගී ජනකොටසක් සිටිය ද වර්තමානයේ පරිසර දූෂණයත් ආහාර නිෂ්පාදනය සඳහා විවිධ රසායන ද්‍රව්‍ය භාවිතයත් සිදු වන හෙයින් වත්මන් සමාජය තුළ සෞඛ්‍ය තත්ත්වය

පිරිහුණ ජනතාවක් දැකිය හැකි ය. එබැවින් භික්ෂූන් වහන්සේලාට ද එම ආහාර රටාවට අනුගත වීමට සිදුවී ඇත.

බුදුරජාණන් වහන්සේ අනුදැන වදාළ විනය තුළ භික්ෂූන් වහන්සේ උදෙසා වටිනා සෞඛ්‍ය ප්‍රතිපදාවක් ද ප්‍රතිකර්මවේදයක් ද පෙන්වා දුන්හ.

සෑම පුද්ගලයෙකුට ම එදිනෙදා කාර්ය සිදුකර ගැනීමට ශක්තිය අවශ්‍ය වේ. එම ශක්තිය ආහාරවලින් ලබා ගනී. අප ගන්නා ආහාර ශරීරය තුළ දී විවිධ පරිවෘත්තීය ක්‍රියා මගින් ශක්තිය බවට පෙරළෙන අතර ඒවා විවිධ ජීව ක්‍රියාවලි සඳහා යොදා ගනියි.

අප ගන්නා ආහාර ශරීරයට වැදගත්වන ආකාරය පහත සඳහන් වේ.

- ජීවිතය පවත්වා ගැනීමට
- අලුත් සෛල හා පටක වර්ධනයට මෙන් ම අලුත්වැඩියාවට
- ශරීර උෂ්ණත්වය පවත්වා ගැනීමට
- චලනය වීමට හා වැඩ කිරීමට
- ප්‍රතිශක්තිකරණ පද්ධතියේ යහපැවැත්මට
- විවිධ ස්‍රාව නිෂ්පාදනයට

බහුල වශයෙන් අපථ්‍ය ආහාර රටාවන්ට හුරුපුරුදු වූ වර්තමාන සමාජය නිවැරදි ආහාරපාන භාවිතයට හුරු කරවීම කාලීන අවශ්‍යතාවක් වී ඇති හෙයින් ආහාරවල පෝෂණ තත්ත්වයට ඇතිවන හානි පිළිබඳව අධ්‍යයනය කළ යුතුව ඇත.

3.1.1 ආහාර නරක් වීම පෝෂණයට බලපාන ආකාරය

ආහාර පරිභෝජනයට නුසුදුසු තත්ත්වයට පත්වීම ආහාර නරක්වීම ලෙස හැඳින්විය හැකි ය.

පහත සඳහන් ලක්ෂණ එකක් හෝ කිහිපයක් හෝ සහිත වූ විට ආහාරයක් නරක් වී ඇති බව පැහැදිලි වේ. එවැනි ලක්ෂණ සහිත සියලු ම ආහාරවල අපේක්ෂිත පෝෂණ ගුණය හීන වී ඇති අතර ඒවා පරිභෝජනය කිරීමෙන් විවිධ රෝගවලට භාජනය විය හැකි ය.

- දුගඳ හැමීම
- රස වෙනස්වීම
- දෘඩ භාවය සහිත ආහාර මෘදු වීම
- මෘදුභාවය සහිත ආහාර වියළී දෘඩ වීම
- පණුවන් සහ කෘමීන් සිටීම (ගුල්ලන්, කුහුඹුවන් ආදී)
- ද්‍රව ස්වභාවය වෙනස් වීම (නානු ඇදීම)
- පැහැය වෙනස් වී තිබීම
- ආහාර ඇසුරුම පිම්බී, හැකිළී, හැඩය වෙනස් වී හෝ කල් ඉකුත් වී තිබීම

ආහාරයක් නරක් වීමේ දී එහි පෝෂණ ගුණය හානි වීම සහ බැක්ටීරියා, දිලීර ආදී ක්ෂුද්‍රජීවීන් වර්ධනය වී සිටිනු දැකිය හැකි ය. එවැනි ආහාර පරිභෝජනයෙන් උදරාබාධ, වමනය, පාචනය ආදී රෝග ඇති විය හැකි ය. සමහර අවස්ථාවල දී මරණය පවා ඇතිවිය හැකි ය.

මෙසේ ආහාර නරක් වන අවස්ථා සහ පෝෂණයට හානි වන අවස්ථා පහත සඳහන් පරිදි පෙළගැස්විය හැකි ය.

- ආහාර නිෂ්පාදනයේ දී (ගොවිබිම් තුළ දී හා කර්මාන්තශාලා තුළ දී)
- ආහාර ප්‍රවාහනයේ දී
- ආහාර ගබඩා කිරීමේ දී
- ආහාර වෙළඳම් කිරීමේ දී
- ආහාර සැකසීමේ දී හෙවත් පිළියෙල කිරීමේ දී
- ආහාර පරිභෝජනයේ දී

ආහාර නිෂ්පාදනයේ දී පෝෂණ ගුණයට සිදුවන හානි

ගොවිබිම තුළ දී ද කර්මාන්තශාලා තුළ දී ද ආහාරවල පෝෂණ තත්ත්වයට හානි ඇතිවිය හැකි ය.

ගොවිබිම් තුළ දී සිදුවන හානි

- එළදාව නෙළීමට ආසන්න කාලයේ දී පොහොර සහ පළිබෝධ නාශක අධික ලෙස යෙදීම නිසා රසායනික ද්‍රව්‍ය කොටසක් ආහාරයට උරා ගැනීම
- මලකඩ සහිත අපිරිසිදු ගොවි උපකරණවලින් අස්වනු නෙළීම
- කෘමීන්, පක්ෂීන්, ලේනුන්, මීයන්, පණුවන් වැනි සතුන්ගෙන් හානි සිදු වීම



රූපය 3.2 ▸▸ පළිබෝධ නාශක යෙදීම

- බැර ලෝහ ඇතුළු රසායනික ද්‍රව්‍ය ආහාරයේ එක්රැස් වීම
- අස්වනු නෙළීමේ දී යාන්ත්‍රික හානිවලට ගොදුරු වීම
- කිරි දෙවීමේ දී අපද්‍රව්‍ය මිශ්‍ර වීම

කර්මාන්තශාලාව තුළ දී සිදුවන හානි



රූපය 3.3 ▸▸ නිෂ්පාදන පරිසරයේ අපිරිසිදුකම

- අපිරිසිදු තත්ත්වයේ ඇති අමුද්‍රව්‍ය භාවිතය
- නිෂ්පාදන පරිසරයේ අපිරිසිදුකම
- කෘත්‍රිම රසකාරක, වර්ණකාරක හා කල්තබා ගැනීමේ ද්‍රව්‍ය ප්‍රමිතියකින් තොරව භාවිත කිරීම
- සේවක සේවිකාවන්ගේ පෞද්ගලික ස්වස්ථතාව පවත්වා නොගැනීම
- ප්‍රමිතියෙන් තොර ඇසුරුම් භාවිත කිරීම

ආහාර ප්‍රවාහනයේ දී පෝෂණ ගුණයට සිදුවන හානි



රූපය 3.4 ▸▸ ආහාර තැළීම, පොඩිවීම

- ආහාර ඇසිරීමේ දී, පැටවීමේ දී හා බෑමේ දී සුදුසු ක්‍රමවේද යොදා නොගැනීමෙන් ආහාර තැළීම, පොඩිවීම හා සීරීම
- උෂ්ණත්වය, තෙතමනය වැනි සාධක ප්‍රශස්ත තත්ත්වයේ පවත්වා නොගැනීමෙන් ආහාර නරක් වීම හා පෝෂණ අගය විනාශ වීම
  උදා :- යෝගට්, මීකිරි, මාළු, මස්, එළවළු, පලතුරු යනාදිය
- ආහාර නිවැරදිව ආවරණය නොකිරීම මගින් විවිධ ආගන්තුක ද්‍රව්‍ය (දූවිලි, රොඩු, වැලි) එකතු වීම සිදුවිය හැකි ය.

ආහාර ගබඩා කිරීමේ දී පෝෂණ ගුණයට සිදුවන හානි

- මීයන්, කැරපොත්තන්, ගුල්ලන්, ආදී සතුන් (මීයන් වැනි) නිසා ආහාර නරක් වීම හා අපතේ යාම
- දිලීර හා බැක්ටීරියා හානිවලට ලක්වීම
- ගබඩා කිරීමේ අපරික්ෂාකාරී බව නිසා ආහාර කල් ඉකුත් වී අපතේ යෑම
- ආහාර වර්ගයට ගැළපෙන උෂ්ණත්වය ගබඩා කිරීමේ දී පවත්වා නොගැනීම



රූපය 3.5 ▸▸ කෘමීන්ගෙන් හානි සිදු වීම

- ගබඩා කිරීමේ දී කල්තබා ගැනීමට යොදන රසායනික ද්‍රව්‍ය මගින් ආහාරයේ ගුණාත්මක තත්ත්වය හීනවීම

ආහාර අලෙවි කිරීමේ දී පෝෂණ ගුණයට සිදුවන හානි

- පිරිසිදු ආහාර ද්‍රව්‍යවලට වෙනත් අපද්‍රව්‍ය මිශ්‍ර කිරීම

  උදා :-
  - මිරිස් කුඩුවලට පිටි හෝ ගඩොල් කුඩු මිශ්‍ර කිරීම
  - ගම්මිරිස් ඇටවලට පැපොල් ඇට මිශ්‍ර කිරීම
  - සහල්වලට වී පොතු මිශ්‍ර කිරීම
- සමහර ආහාර ද්‍රව්‍ය කල් තබා ගැනීම සඳහා අනුමත නොකළ රසායනික ද්‍රව්‍ය භාවිත කිරීම

  උදා :- පලතුරු කල් තබා ගැනීමේ දී
- කල් ඉකුත් වූ ආහාරවල ලේබල් ඉවත්කර නව ලේබල් අලවා ඒවා නව නිෂ්පාදන සමඟ මිශ්‍ර කර අලෙවි කිරීම
- නැවුම් එළවළු, පලතුරු සමඟ නරක් වූ එළවළු, පලතුරු මිශ්‍රකර විකිණීම
- ආහාරයට නුසුදුසු තත්ත්වයේ අමුද්‍රව්‍ය යොදාගෙන ආහාර ප්‍රතිසැකසුම් කිරීම



රූපය 3.6 ▸▸ වෙනත් ද්‍රව්‍ය මිශ්‍ර කිරීම



රූපය 3.7 ▸▸ රසායන ද්‍රව්‍ය විදීම

ආහාර පිළියෙළ කිරීමේ දී පෝෂණ ගුණයට සිදුවන හානි

- ආහාරය අධික උෂ්ණත්වවලට භාජනය කිරීම
  උදා :- එළවළු, පලතුරු, පලා වර්ග

- කල් ඉකුත් වූ, සතුන් සපා දැමූ, පළුදු වූ, පුස් බැඳුණු හෝ කුහුඹුවන් සහිත නරක් වූ ආහාර භාවිත කිරීම

- සුරතලයට ඇති කරන සතුන් ආහාර පිළියෙළ කරන අවස්ථාවල ළඟ තබා ගැනීමෙන් ඔවුන්ගේ කෙළ, රෝම ආදිය ආහාරවලට එකතු වීම

- අහිතකර ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් ආහාර පිළියෙළ කිරීමේ දී එකතු වීම
  උදා :- බිත්තර නොසෝද ගැනීමෙන් විෂබීජ ආහාරයට එකතු වීම, මැස්සන් මගින් විෂබීජ එකතු වීම

- ජලයේ වැඩි වේලාවක් සේදීම නිසා පෝෂ්‍ය ද්‍රව්‍ය ඉවත් වීම
  උදා :- නිවුඩු සහල් හා මාළු වර්ග සේදීම

- එක ම තෙලෙහි නැවත නැවත බැදීම

- ආහාර පිසීමේ දී නිවැරදි ක්‍රම අනුගමනය නොකිරීම
  උදා :- මඤ්ඤොක්කා පියන වසා තැම්බීම

- නිවුඩ්ඩ සම්පූර්ණයෙන් ඉවත්වන තෙක් සහල් පැහීම හා සේදීම

- ආහාර වර්ගයට නොගැළපෙන බඳුන් භාවිතය
  උදා :- ඇලුමිනියම් බඳුන්වල අච්චාරු දැමීම

- ආහාර සකසන අය පෞද්ගලික ස්වස්ථතාව පවත්වා නොගැනීම

- කෘත්‍රිම රසකාරක හා වර්ණකාරක නිර්දේශිත සීමාවන් ඉක්මවා ආහාර සඳහා යොදා ගැනීම
  උදා :- මොනො සෝඩියම් ග්ලූටමේට් (MSG) වැනි



රූපය 3.8 ▸▸ පෞද්ගලික ස්වස්ථතාව පවත්වා ගැනීම

ආහාර පරිභෝජනයේ දී පෝෂණ ගුණයට සිදුවන හානි



රූපය 3.9 ▸▸ නැවුම් එළවළු හා පලතුරු තෝරා ගැනීම

- නැවුම් එළවළු හා පලතුරු තෝරා නොගැනීම
- පමණ ඉක්මවා ආහාර ගැනීම හෝ ආහාරයෙන් පසු ජලය වැඩිපුර පානය කිරීම
- අමුවෙන් ආහාරයට ගතහැකි එළවළු හා පලතුරු ආහාරයට නොගැනීම
- ආහාර පිසීමෙන් පසු නියමිත කාලය තුළ පරිභෝජනයට නොගැනීම
- පෝෂක අවශෝෂණයට හානි කෙරෙන සංඝටක ඇතුළත් ද්‍රව්‍ය ආහාර සමග භාවිත කිරීම

  උදා :- ප්‍රධාන ආහාර වේලක් ආසන්නයේ තේ, කෝපි යනාදිය පානය කිරීම නිසා යකඩ අවශෝෂණයට බාධා ඇතිවේ.

නරක් වූ හෝ පෝෂණ ගුණය වෙනස් වූ ආහාර භාවිතයෙන් ඇතිවිය හැකි අයහපත් ප්‍රතිඵල කිහිපයක් පහත සඳහන් වේ.



රූපය 3.10 ▸▸ සමේ බිබිලි ඇතිවීම

- උදරාබාධ ඇතිවීම

  උදා :- පාචනය, ඔක්කාරය, මලබද්ධය, ආහාර අරුචිය, බඩ පිපීම
- කැසීම, සමේ බිබිලි ඇතිවීම, හතිය/ඇදුම වැනි අසාත්මිකතා
- රුධිරයට විෂ ද්‍රව්‍ය එකතු වීම මගින් ඇතැම් විට මරණය වුව ද ඇතිවිය හැකි ය.
- ආහාර මගින් ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් ශරීරගත වීම නිසා උණසන්නිපාතය, කොලරාව, පාචනය, සෙංගමාලය වැනි රෝග ඇති වීම
- පණු රෝග සෑදීම

  උදා :- වට පණු, පටි පණු ආදී

පැවරුම

නරක්වූ ආහාර පරිභෝජනයෙන් ඇතිවන රෝගී තත්ත්ව පිළිබඳ තොරතුරු රැස් කර පොත් පිංචක් සකස් කරන්න.

3.1.2 පරිභෝජනයට සුදුසු ආහාර හඳුනා ගැනීම

පරිභෝජනයට සුදුසු ආහාරවල පහත සඳහන් ලක්ෂණ දැක ගත හැකි ය.

- ආහාරයට ආවේනික බාහිර පෙනුම පැවතීම
  උදා :- රස, සුවඳ, වර්ණය
- ඇසුරුම තැළී, පොඩිවී, පිම්බී නොතිබීම සහ පළුදු වී නොතිබීම
- සතුන් හානි නොකළ, පළුදු නොවූ ඒවා වීම
- නිෂ්පාදිත දිනය සඳහන් වීම හා කල් ඉකුත් වීමේ දිනය ඉක්මවා නොතිබීම

නිෂ්පාදිත ආහාරයක් පරිභෝජනය සඳහා තෝරා ගැනීමේ දී එහි ඇසුරුම් ලේබලය පරීක්ෂා කිරීම අත්‍යවශ්‍ය වේ. එහි පහත සඳහන් කරුණු සියල්ල අන්තර්ගත විය යුතු ය.

- නිෂ්පාදිත දිනය
- කල් ඉකුත් වන දිනය
- ශුද්ධ බර
- මිල
- අඩංගු ද්‍රව්‍ය
- එකතු කරන ලද අමතර ද්‍රව්‍ය
- තත්ත්ව සහතිකය
- නිෂ්පාදිත ද්‍රව්‍යයේ නම
- නිෂ්පාදකයාගේ නම



රූපය 3.11 ▸▸ ආහාරයක ලේබලයක දැක්වෙන තොරතුරු

3.2 පෝෂණ ගුණය සුරැකෙන පරිදි ආහාර පිළියෙල කිරීම සහ කල්තබා ගැනීම

ආහාර ප්‍රධාන වශයෙන් ලබා ගනු ලබන්නේ භෝග වගාවෙන් හා සත්ත්ව පාලනයෙනි. එබැවින් සමහර ආහාර අවුරුද්දේ සෑම කාලයක ම ලබා ගත නොහැකි ය. උදා :- රඹුටන්, මැංගුස් ආදී

කාලයකට පමණක් සීමාවූ සහ අතිරික්ත නිෂ්පාදනයක් සහිත ආහාර සඳහා සුදුසු කල්තබා ගැනීමේ උපක්‍රම යෙදීමෙන් වසර පුරා ම එම ආහාර පරිභෝජනය කළ හැකි වේ.

ආහාර පිළියෙල කිරීමේ දී හා කල්තබා ගැනීමේ දී එහි පෝෂණ ගුණය සුරැකෙන පරිදි කල්තබා ගැනීමට අවධානය යොමුකළ යුතු ය. තාක්ෂණය වැඩි දියුණු වීමත් සමඟ ආහාර කල්තබා ගැනීමේ ක්‍රම නවීකරණය විය. එබැවින් ආහාර ඉතා දිගු කාලයක් නරක් නොවී කල්තබා ගැනීමට වර්තමානයේ දී හැකිවී ඇත.

3.2.1 ආහාරයක පෝෂණ ගුණය වැඩි කරගත හැකි ආකාර

- අමුවෙන් ගතහැකි ආහාර අමුවෙන් ගැනීම
  උදා :- ගොටුකොළ, කැරට්, පිපිඤ්ඤා, පතෝල, බීට්, සලාද කොළ, මුරුංගා දළු, කරපිංචා දළු සම්බෝල සහ සලාද වශයෙන්

- මිශ්‍ර ආහාර ලෙස
  උදා :- හත්මාලුව, ලබු කිරිබත්, මිශ්‍ර පලා මැල්ලුම, පලතුරු සලාදය, එළවළු සලාදය, මිශ්‍ර බීම වර්ග, මුං කිරිබත්, මිශ්‍ර එළවළු ව්‍යංජනය, කොළ කැඳ

- විවිධ පෝෂක ද්‍රව්‍ය ආහාරයට එක් කර ගැනීම
  උදා :- ආහාරය පිළියෙල කර ලිපෙන් බාගත් පසු දෙහි සහ අයඩින් මිශ්‍ර ලුණු එකතු කිරීම, උම්බලකඩ මිශ්‍ර කිරීම, පොල් එකතු කිරීම



පැවරුම

ඔබගේ වැඩිහිටියන්ගෙන් විමසා අතීතයේ මිශ්‍ර ආහාර ලෙස සැකසූ ආහාර වට්ටෝරු කිහිපයක තොරතුරු රැස් කර, පන්තිකාමරයේ දී ඉදිරිපත් කරන්න.

3.2.2 ආහාර කල්තබා ගන්නා ක්‍රම

ආහාර බහුල වූ විට පරිභෝජනයට ගෙන ඉතිරි වන අතිරික්තය පෝෂණ ගුණයද ආරක්ෂා කර ගනිමින් ආහාර හිඟ කාලවල දී ප්‍රයෝජනයට තබා ගැනීම සිදු කෙරේ. එලෙස ආහාර කල්තබා ගන්නා ක්‍රම කිහිපයක් 3.1 වගුවෙහි සඳහන් වේ.

3.1 වගුව - ආහාර කල්තබා ගන්නා ක්‍රම කිහිපයක්

කල්තබා ගන්නා ක්‍රමය	කල්තබා ගන්නා ආහාර
වියළීම - **(ගිනි තාපයෙන්, පෝරණුවල බහා, හිරු රශ්මියෙන්)**	මාළු, කරවල, එළවළු, දෙල්, අටුකොස්, මිරිස්, කරවිල, කොස් ඇට, කොස් මදුළු, මඤ්ඤොක්කා පෙති, දෙහි (ලුණු දෙහි), කපාපු පොල්
සීනි දැමීම **(සීනි උණුකර දැමීමෙන්)**	ජෑම් වර්ග, චට්නි, පුහුල්දෝසි, කැවුම්, හකුරු, පලතුරු බීම
ශීත කිරීම (ශීතකරණ භාවිතය)	කිරි, එළවළු, පලතුරු, මාළු, මස්, මාගරින්, චීස්, යෝගට්
ලුණු දැමීම (කැට හෝ කුඩු ලෙස)	ලුණුදෙහි, අඹ, මාළු (ජාඩි), බිලිං, වැල්නෙල්ලි
ඇඹුල් එකතු කිරීම **(විනාකිරි, දෙහි)**	පොලොස් අච්චාරු, බටු මෝජු, මැලේ අච්චාරු, ගස්ලබු අච්චාරු, මාළු ඇඹුල් තියල්, ලුණුදෙහි
ටින් කිරීම (පිසීමට සුදනම් කළ හෝ පිසූ ආහාර ටින්වල ඇසිරීම)	මාළු, මස්, පලතුරු, කිරි වර්ග, පොල් කිරි, සකසන ලද එළවළු, පොල්
විසිරි වියළනය **(යන්ත්‍ර මගින් විජලනය කිරීම)**	පිටිකළ පොල්කිරි, කිරි පිටි
රසායනික ද්‍රව්‍ය එකතු කිරීම	කෝඩියල්, ජෑම්, චට්නි, සෝස් වර්ග
පැස්ටරීකරණය හා ජීවාණුහරණය	දියර කිරි, කල්කිරි
වැලි යට තැබීම	දෙහි, කොස් ඇට, මඤ්ඤොක්කා අල
දුම් ගැසීම **(මුළුතැන්ගෙයි හෝ දුම්කුටිවලින්)**	මස් වර්ග, කරවල, කොස් මදුළු, ගොරකා
පිසීම	මාළු ඇඹුල් තියල්, බැදුම්, බටුමෝජු
මී පැණිවල බහා තැබීම	මස්, පලතුරු, කැවුම්
විශේෂ ඇසිරීම් ක්‍රම මගින් **(පුවක්, කෙසෙල්, පිදුරු ගස් වැනි පත්‍රවලින් ආවරණය කිරීම)**	හකුරු, පැණිමුල් (පුවක් කොළ පතෙහි)

3.2.3 ආහාර පිළියෙළ කිරීමේ පාරම්පරික ක්‍රම

ආහාරයක පෝෂණ තත්ත්වය වැඩි වන ආකාරයටත් පෝෂණ ගුණය වෙනස් නොවන ආකාරයටත් ආහාර සකසා ගැනීමට අපගේ මුතුන් මිත්තන් පුරුදු වී සිටි බවට සාක්ෂි ඇත. වැඩි පෝෂණ ගුණයෙන් යුත් ආහාර ඉතා ආරක්ෂිතව තම ගෙවත්තේ වගාකර ගැනීම ද සිදුකර ඇත. ආහාරයේ පෝෂණ ගුණය වැඩිකර ගැනීමේ ක්‍රමෝපාය කිහිපයක් 3.2 වගුවෙහි සඳහන් වේ.

3.2 වගුව - ආහාරයේ පෝෂණ ගුණය වැඩිකර ගැනීමේ ක්‍රමෝපාය කිහිපයක්

ක්‍රමෝපාය	අරමුණ
බත්, දෙල්, මඤ්ඤොක්කා පිසීමේ දී මුරුංගා කොළ, වැල් නිවිති කොළ, රම්ප කොළ එකතු කිරීම	රස සහ පෝෂණය වැඩි වීම
හත්මාලුව සැකසීම	රස සහ පෝෂණය වැඩි වීම
තැම්බුම් හොදි සැකසීම	උදරාබාධ සඳහා ආහාර රුචිය වැඩි කිරීම පණු රෝග සමනය කිරීම
කලවම් පලා මැල්ලුම්	රස සහ පෝෂණය වැඩි වීම
එළවළු සුප්	ජීරණයට පහසු වීම පෝෂ්‍යදයක වීම, ආහාර අරුචිය වැළැක්වීම
මුරුංගා කොළ මැල්ලුම	වැඩි විටමින් ප්‍රමාණයක් හා වෙනත් පෝෂක ලබා ගැනීම
තැම්බූ සහල් භාවිතය	කැකුළු සහල්වලට වඩා වැඩි පෝෂණ ගුණයකින් යුක්ත වීම
කැඳ වර්ග සැකසීම (ලුණු කැඳ, බැදිහාල් කැඳ, කොළ කැඳ, කුරක්කන් කැඳ)	විවිධ රෝග සුවවීම සඳහා පෝෂ්‍යදයී ආහාරයක් ලෙස
කුළුබඩු භාවිත කිරීම (ඉගුරු, කහ, ගම්මිරිස්, ගොරකා කොත්තමල්ලි, සුදුරු, කරපිංචා, එනසාල්, කරාබුනැටි)	කෘත්‍රිම නොවන හෙයින් ජීරණ පද්ධතියට ඉතා හිතකර වීම හා ඖෂධීය ගුණ සහිත වීම

ඔබේ අමතර දැනුමට

ආහාර සපයන උල්පතක් බඳු කොස්



අපේ ප්‍රධාන ආහාරය වන බත් හැරුණු විට දෙවෙනි බත ලෙස "**කොස්**" හැඳින්විය හැකි ය. පෝෂණ අවශ්‍යතා රාශියක් සපුරන කොස් කාර්යක්ෂම නිරෝගී දිවියකට ඉතා ම හොඳ ආහාරයක් වේ.

කොස් කාබෝහයිඩ්‍රේට, ප්‍රෝටීන, ලිපිඩ, විටමින්, ඛනිජ ලවණ කොටස් මෙන් ම තන්තුමය ආදියෙන් ද සමන්විත ය.

- පොළොස් ගැට ව්‍යංජනයක් ලෙස හෝ තම්බා ලුණු දමා ආහාරයට ගැනීම, ගර්භිණී මවුවරුන්ට මෙන්ම කිරි දෙන මවුවරුන්ට සුදුසු ආහාරයකි. ආහාර රුචිය වර්ධනය කරයි.



- වරකා ගුණදයක වන්නේ එහි විටමින් A බහුලව ඇති බැවිනි. ඉදුණු කොස්වල ෆෘක්ටෝස් හා සුක්‍රෝස් අඩංගුවේ.
- තන්තුමය කොටස් ඇති නිසා මලබද්ධයෙන් පෙළෙන රෝගීන්ට කොස් ආහාර වේලට එක්කර ගැනීමෙන් ඉන් මිදීමට හැකියාව ලැබේ.
- ''කොස්'' පිටි අධික ආහාරයක් ලෙස ප්‍රසිද්ධ වුවත් මෙහි පොටෑසියම් හා විටමින් C හොඳින් ම අඩංගු වේ. පොටෑසියම් හා විටමින් C රුධිර පීඩනය ක්‍රමවත්ව පවත්වා ගෙන යාම සඳහා අවශ්‍ය පෝෂක දෙකකි.
- කැල්සියම් හා මැග්නීසියම් ද මෙහි අඩංගු ය. මාංශ පේශි වර්ධනයට මෙම පෝෂක ඉතා වැදගත් වේ.

- කොස් ඇටයේ කාබෝහයිඩ්‍රේට්, කෙඳි, A, B සහ C වැනි විටමින, කැල්සියම්, සින්ක් හා පොස්ෆරස් වැනි ඛනිජ ලවණ රැසක් ද අඩංගු වේ. පිළිකා නාශක ගුණයක් ඇති, අධික රුධිර පීඩනය වළක්වන, තාරුණ්‍යය සුරකින, ආමාශ තුවාල වළක්වාලන ෆයිටො නියුට්‍රියන්ට්ස් (Phytonutrients) නම් අත්‍යවශ්‍ය පෝෂක මෙහි අඩංගු ය.
- කොස් ප්‍රතිඔක්සිකාරක ගුණය සපිරි ආහාරයකි.



3.3 පෝෂණයේ විවිධ අවස්ථා

ජීවිතයේ විවිධ අවධිවල දී අවශ්‍ය ආහාර වර්ග හා ප්‍රමාණ වෙනස් වේ. මිනිසාට ඒ ඒ අවධිවල පෝෂණ අවශ්‍යතා වෙනස්වීම පහත සඳහන් පරිදි වර්ගකර දැක්විය හැකි ය.

- වයස් මට්ටම අනුව
- ස්ත්‍රී පුරුෂභාවය අනුව
- ජීවිත අවශ්‍යතාවලට අනුකූල වූ පෝෂණ විවිධතා අනුව
- ශාකමය ආහාර පමණක් ගැනීම අනුව

3.3.1 වයස් මට්ටම අනුව පෝෂණ අවශ්‍යතා

මානව පෝෂණ අවශ්‍යතා ජීවන අවධිය අනුව සුවිශේෂි ලෙස වෙනස් වේ. එක් එක් අවධියේ කායික හා සෞඛ්‍යමය අවශ්‍යතා අනුව ආහාර වේලද වෙන් කර ගැනීම අත්‍යවශ්‍ය වේ.

ළදරු අවධියේ දී පෝෂණ අවශ්‍යතා

ළදරු අවධිය පහත සඳහන් පරිදි ප්‍රධාන කොටස් දෙකකට වෙන් කළ හැකි ය.

- ළදරු අවධිය
  - නවජ අවධිය (උපතේ සිට වයස මාස එකක් දක්වා)
  - පසු ළදරු අවධිය - ඉපදී වයස අවුරුදු එකක් වනතුරු



රූපය 3.12 ▶▶ පසු ළදරු අවධිය

දරුවා බිහි වී මුල් මාස හය(6) මව්කිරිවලින් පමණක් පෝෂණය ලබයි. මෙම සේවය සඳහා මව මනා පෝෂණයකින් සිටිය යුතු ය. පළමු වසර දෙක තුළ ළදරුවාගේ මොළය, අස්ථි, පේශි, අභ්‍යන්තර පටක ආදියේ ශීඝ්‍ර වර්ධනයක් පෙන්වයි. ඒ සඳහා මහා පෝෂක වූ ප්‍රෝටීන, කාබෝහයිඩ්‍රේට හා ලිපිඩ ද ක්ෂුද්‍ර පෝෂක වන කැල්සියම්, යකඩ, විටමින් ආදිය අත්‍යවශ්‍ය වේ. වසර දෙකක් පමණ මව්කිරි දීම සුදුසු වුවත් දරුවාට වයස මාස හයක් පමණ වූ පසු මව්කිරි සමඟ අමතර ආහාර ලබා දේ.

බත්, මුං ඇට, කව්පි, කඩල, පලා වර්ග, මාළු, මස්, කිරි, බිත්තර, පලතුරු, තෙල්, බටර්, මාගරින් ආදිය ද ඒවා මිශ්‍ර කර ක්‍රමානුකූලව මිශ්‍ර බත ද ලබා දිය හැකි ය.

ළදරු ආහාර සැකසීමේ දී ආහාරයේ පිරිසිදුකම හා නැවුම් බව පිළිබඳ වැඩි අවධානයක් යොමු කළ යුතු ය. එසේ ම ආහාර පිළියෙල කිරීමේ දී උපකරණවල පිරිසිදුකම ගැන සැලකිලිමත් වීම ද වැදගත් වේ.

ළමා වියේ පෝෂණ අවශ්‍යතා

වයස අවුරුදු එකේ සිට දහය දක්වා කාලයයි. මෙම කාලයේ ගැහැණු හා පිරිමි ළමයින්ගේ පෝෂණ අවශ්‍යතා සමාන වුව ද, වයස හා වර්ධනය ද ක්‍රියාශීලිත්වය අනුව ද පෝෂණ ආහාර අවශ්‍යතාව වෙනස් වේ.



රූපය 3.13 ▸▸ ළමා විය

නිතර පොත්පත් කියවන ළමයෙකුට වඩා මලල ක්‍රීඩාවෙහි නිරත ළමයෙකුට ශක්තිජනක ආහාර අවශ්‍යතාව වැඩි ය. නිවැරදි පෝෂණයක් ලබා දීමෙන් ළමා වියේ දරුවන්ගේ සෞඛ්‍ය තත්ත්වය යහපත් වේ. එසේ නොවුවහොත් ළමා මන්දපෝෂණය ඇති වේ.

ප්‍රධාන ආහාර වේල් දෙකට අමතරව කෙටි ආහාර වේල් දෙකක් හෝ තුනක් ලබා දිය යුතු වේ. වැරදි පෝෂණ රටාවක් මගින් දියවැඩියාව, ස්ථූලතාව, පිළිකා ඇති වන බව සොයා ගෙන ඇත. මෙවැනි දෑ සෞඛ්‍යවත් ආහාර රටාවක් තුළින් වළක්වා ගත හැකි ය.

නව යොවුන් වියේ පෝෂණ අවශ්‍යතා

වයස අවුරුදු 11 සිට 16 දක්වා ගැහැණු හා පිරිමි ළමුන්ගේ ශීඝ්‍ර වර්ධන කාලයයි. මේ කාලයේ ශාරීරික හා මානසික වෙනස්වීම් වැඩි ය. නව යොවුන් විය ලෙස හඳුන්වන මෙම කාලයේ වැඩිපුර ආහාර අවශ්‍ය වීම සාමාන්‍ය ලක්ෂණයයි. පෝෂ්‍යදායී සමබර ආහාර වේල් ලබා දීම තුළින් ශාරීරික, මානසික, චිත්තවේගික හා ආධ්‍යාත්මික සමබරතාව ඇති කර විය හැකි ය. ප්‍රෝටීන, යකඩ, අයඩින්, කැල්සියම්, විටමින් D ආදිය හා ෆෝලික් අම්ලය වැඩිපුර අවශ්‍ය වේ. ළමුන් වැඩිවියට පැමිණීම මෙම වයසේ දී ආරම්භ වේ.

වයස අවුරුදු 16 සිට 19 දක්වා කාලයේ දී ද ශීඝ්‍ර කායික වර්ධනයක් සිදු වේ. වැඩිවියට පැමිණෙන ගැහැණු හා පිරිමි ළමුන්ගේ වේගවත් ශාරීරික ක්‍රියාකාරිත්වයට සහ ක්‍රියාශීලි භාවය රැක ගැනීම සඳහා සමබර ආහාර වේලක් මෙම කාලයේ ද අවශ්‍ය වේ.

ශීඝ්‍ර ශරීර වර්ධනයට වැඩිපුර ප්‍රෝටීන ද වේගවත් අස්ථි වර්ධනයට වැඩිපුර කැල්සියම්, යකඩ, අයඩින් හා විටමින් වර්ග ද අවශ්‍ය වේ. පිරිමි දරුවන්ගේ මාංශ පේශි වර්ධනයටත් ගැහැණු දරුවන්ගේ ඔසප් වීම මගින් රුධිරය පිටවීම නිසා ඇතිවිය හැකි නීරක්තිය වලක්වා ගැනීමටත් මනා පෝෂණයක් ලැබීම අත්‍යවශ්‍ය ය.

යොවුන් වියේ වැරදි පෝෂණ පිළිවෙත් ඇති විය හැකි ය. ඒවායින් ඉතා අයහපත් ප්‍රතිඵල ගෙන දේ. එවැනි වැරදි පෝෂණ පිළිවෙත් කිහිපයක් පහත සඳහන් වේ.

- උදෑසන ආහාර වේල අතපසු කිරීම
- ක්ෂණික ආහාර ගැනීමට නැඹුරු වීම
- පැණි බීම වර්ග ගැනීමට නැඹුරු වීම



රූපය 3.14 ▸▸ තරුණ වියේ දරුවන්

තරුණ හා මැදිවියේ පෝෂණ අවශ්‍යතා

වයස අවුරුදු 20 සිට 39 දක්වා තරුණ විය ලෙස ද අවුරුදු 40 සිට 59 දක්වා මැදිවිය ලෙස ද හඳුන්වන බව අපි දනිමු. මෙය පුද්ගලයෙකුගේ මේරූ අවධියක් බැවින් වැඩිහිටි අවධිය ලෙස ද හඳුන්වයි.

ගැහැණු පිරිමි දෙපිරිසට ම කය වෙහෙසා වැඩ කළ යුතු බැවින් යෙදෙන කාර්ය අනුව පෝෂණ අවශ්‍යතාව වෙනස් වේ.

මෙම අවධියේ දී පුද්ගලයාගේ ක්‍රියාශීලිත්වය අනුව ශක්ති අවශ්‍යතාවට සරිලන පෝෂණයක් ආහාර මගින් ලබා ගත යුතු වේ.

- අස්ථි දුර්වල වීම වැළැක්වීමට අමතර කැල්සියම් හා විටමින් A අඩංගු ආහාර ද,
- පටක අලුත්වැඩියාවටත් ප්‍රතිශක්තිය පවත්වා ගැනීමටත් ප්‍රෝටීන සහිත ආහාර ද,
- රෝගවලින් ආරක්ෂා වීමට විටමින් හා ඛනිජ ලවණ බහුල ආරක්ෂක ආහාර ද,
- ජීරණ පද්ධතියේ සාමාන්‍ය ක්‍රියාකාරිත්වයට අවශ්‍ය තන්තු බහුල ආහාර ද වැඩිපුර ජලය පානය ද මෙම අවධියේ වැදගත් වේ.

මෙම අවධියේ දී පහත සඳහන් වැරදි පෝෂණ පිළිවෙත් අනුගමනය කිරීමෙන් අහිතකර තත්ත්ව ඇති විය හැකි ය. විශේෂයෙන් ම බෝ නොවන රෝගවලින් වැලකීම සඳහා යහපත් පෝෂණ පිළිවෙත් අනුගමනය කළ යුතු ය.

- අධික සීනි සහිත ආහාර ගැනීම දියවැඩියා රෝගයට ද
- අධික ලුණු සහිත ආහාර ගැනීම හෘදයාබාධ හා අධි රුධිර පීඩනය ඇතිවීමට ද
- අධික මේදය සහ තෙල් සහිත ආහාර හෘදයාබාධ ඇතිවීම, කොලෙස්ටරෝල් ඇති වීම සහ ස්ථූලතාව ඇති වීමට ද
- පිටි සහිත ආහාර අධිකව ගැනීම ස්ථූලතාව, දියවැඩියාව හා හෘදයාබාධවලට ද හේතු වේ.

ශාරීරික යෝග්‍යතාව පිළිබඳ සැලකිලිමත් වෙමින් ව්‍යායාමවල යෙදීම මෙම අවධියේ අත්‍යවශ්‍ය වේ.

පැවරුම



දානමය පුන්‍ය කර්මයක දී භික්ෂූන් වහන්සේ නමක් විසින් ආහාර තෝරා ගැනීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු ආකාරය පැහැදිලි කර පුවත්පතකට ලිපියක් සකස් කරන්න.

වැඩිහිටි වියේ පෝෂණ අවශ්‍යතා

වයස අවුරුදු 59න් පසුව එළඹෙන අවධියයි. මේ අවධියේ දී වර්ධනයක් සිදු නොවන හෙයින් කායික නිරෝගී බව පිළිබඳ අවධානයෙන් සිටිය යුතු ය.

3.3 වගුව - වැඩිහිටි වියේ පෝෂණය පිළිබඳ වැදගත් කරුණු

පෝෂණය පිළිබඳ සැලකිලිමත් විය යුතු අවස්ථා	නොසැලකිලිමත් වීම මගින් මුහුණ දීමට සිදුවන තත්ත්ව
• ශක්ති ජනක ආහාර හා රුචිය වැඩි වන ආහාර ගැනීම • තන්තු සහිත ආහාර ගැනීම හා ජලය පානය වැඩි කිරීම • සරල ප්‍රෝටීන සහිත ආහාර සහ ජීරණය පහසු කරන එළවළු, පලතුරු වැඩියෙන් ගැනීම • සීනි, ලුණු හා තෙල් බහුල ආහාර පාලනය කිරීම • කැලරි අඩු ආහාර ගැනීම • රෝගී තත්ත්ව ඇත්නම් වෛද්‍ය උපදෙස් අනුව ආහාර වේල් සකසා ගැනීම • වෛද්‍ය උපදෙස් අනුව ව්‍යායාමවල නිරත වීම	• ආහාර රුචිය අඩු වීම • ක්‍රියාශීලි බව අඩු වීම • ආහාර ජීරණය දුර්වල වීම • මල බද්ධය නිසා අර්ශස් වැනි රෝග ඇති වීම • දියවැඩියාව, හෘදයාබාධ, කොලෙස්ටරෝල් වැනි රෝග ඇති වීම • අධිකව ස්ථූල වීම හෝ කෘශ වී ශක්තිය අඩු වීම • රුධිර පීඩනය වෙනස්වීම • අංශභාගය වැනි රෝග වැලඳීම • අස්ථි දුර්වල වීම • ස්නායු ආබාධ ඇති වීම

3.3.2 ජීවිත අවශ්‍යතාවලට අනුකූල වූ පෝෂණ අවශ්‍යතා

පහත සඳහන් ජීවිතයේ විවිධ අවස්ථාවල දී පෝෂණ අවශ්‍යතා ද විවිධ වේ.

- ශාකමය ආහාර පමණක් ගන්නා අය
- ගැබිනි මව්වරු හා කිරිදෙන මව්වරු
- ක්‍රීඩකයින්
- රෝගීන්

ශාකමය ආහාර පමණක් ගන්නා අය

මෙය ආහාර පුරුදුවල විශේෂිත අවස්ථාවකි. ශාක ආහාර ලබා ගැනීමේ දී සමබල ආහාර වේලක් ලබා ගැනීමට විශේෂ උත්සාහයක නිරත විය යුතු ය. වැඩි කැලරි ප්‍රමාණයක් පමණක් නොව ශරීරයට අවශ්‍ය අත්‍යවශ්‍ය ඇමයිනෝ අම්ල, යකඩ සහ කැල්සියම් වැනි විටමින්වල අවශ්‍යතාව පිළිබඳව ද සැලකිලිමත් විය යුතු ය.

සිරුරට අත්‍යවශ්‍ය ඇතැම් ඇමයිනෝ අම්ල ශාකමය මූලාශ්‍රවලින් පමණක් ලබාගත නොහැකි බව මෙහි දී අවධානයට යොමු විය යුතු වේ. එමෙන් ම සිරුරට අවශ්‍ය යකඩ ඇතුළු ඇතැම් ඛනිජ ලවණ ද විටමින් ද ශාක ආහාර මූලාශ්‍රවලින් ලබා ගැනීමේ දී වැඩි අවධානයක් යොමු කළ යුතු ය.

පැවරුම

ශාකමය ආහාර පමණක් ගන්නා පුද්ගලයෙකුට ලබා දිය හැකි පෝෂක සියල්ල අඩංගු සමබල ආහාර වේලක් සඳහා ලැයිස්තුවක් සකස් කරන්න.

ගැබිනි මව්වරු සහ කිරිදෙන මව්වරුන්ගේ පෝෂණය

ස්ත්‍රියකගේ ගැබිනි කාලය දින 280ක් පමණ වන අතර ඇය ලබන පෝෂණය කුස තුළ සිටින දරුවාගේ වර්ධනය සඳහා සෘජුව ම බලපායි.

ගැබිනි මවක ලබා ගන්නා ආහාරවලින් උරාගන්නා පෝෂක මවගේ රුධිරයට අවශෝෂණය වී කලල බන්ධය හා පෙකණිවැල ඔස්සේ දරුවාගේ රුධිරයට ලැබේ. නිවැරදි පෝෂණයක් ගැබිනි මව



රූපය 3.15 ▶▶ මවකට උපදෙස් ලබා දෙන පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරිනියක්

හෝ කිරිදෙන මව නොලදහොත් ඉපදෙන දරුවා පමණක් නොව මව ද විවිධ රෝගී තත්ත්වයන්ට භාජනය වේ.

ගැබිනි මව ලබන පෝෂණය අනුව කුස තුළ ඇති කලලය වර්ධනය වීම සිදු වේ. අඩු පෝෂණයක් ලැබීම මගින් අඩු වර්ධනයක් ද වැඩි පෝෂණයක් ලැබීම මගින් වැඩි වර්ධනයක් ද ලබයි. මවගේ ශරීර බර සෑම මාසයක් තුළ ම මැන බැලීමෙන් වෛද්‍යවරුන් කලලයේ වර්ධනය පිළිබඳව අදහසක් ලබා ගනී.

ගැබිනි මව ලබා ගන්නා ආහාරවලට අමතරව වෛද්‍ය සායනවල දී ලබා දෙන විටමින් හා වෙනත් ඖෂධ වර්ග අනිවාර්යයෙන් භාවිත කළ යුතු වේ. නියමිත එන්නත් ලබා ගැනීම ද වැදගත් ය.

ගැබිනි හා කිරිදෙන මවක් ප්‍රධාන ආහාර වේල් තුනට අමතරව ආහාර වේල් දෙකක් හෝ තුනක් වැඩිපුර ලබා ගැනීම සුදුසු වේ.

ගැබිනි මවක් දරුවෙකු පිළිසිඳ ගත් අවස්ථාවේ සිට දරුවා ඉපදී වසර දෙකක් හෝ තුනක් යනතුරු මව්කිරි දීම සම්බන්ධව ද විශේෂ අවධානයක් යොමු කිරීමට ප්‍රදේශයේ පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරිනිය බැඳී සිටී. එහි දී ලබා දෙන උපදෙස් අනුගමනය කිරීම මවකට ඉතා වැදගත් වේ.

ගැබිනි මවක් අත්‍යවශ්‍ය විටමින් වර්ග A, B, C, D, E හා K ද, ප්‍රෝටීන වැඩි වශයෙන්ද ෆෝලේට ද, ඛනිජ ලවණ එනම් කැල්සියම් හා යකඩ ද ලබා ගැනීම අනිවාර්ය වේ. දිනකට පානය කළ යුතු ජල ප්‍රමාණය ද වැඩි කළ යුතු ය.

ක්‍රීඩකයෙකුගේ පෝෂණය

ක්‍රීඩකයෙකු පුහුණු වීම් සඳහා දිනකට වැය කරන කැලරි ප්‍රමාණය අධික ය. එයට සමානව ශක්තිය ලබා ගැනීමට වැඩි පෝෂණ ගුණයක් සහිත ආහාර ලබා ගත යුතු වේ. ක්‍රීඩකයෙකු බොහෝ විට උදෑසන පුහුණු වීමේ කටයුතුවල යෙදෙයි. එහි දී කොළ කැඳ, එළවළු සුප් වැනි පෝෂ්‍යදායි ආහාර ලබාගත යුතු වේ. දිවා ආහාරය සමබල ආහාර වේලක් විය යුතු අතර ප්‍රධාන ආහාර වේල් තුනට අමතරව පෝෂ්‍යදායි අමතර ආහාර වේල් ලබා ගැනීම ද අවශ්‍ය ය.



රූපය 3.16 ▶▶ පාපන්දු ක්‍රීඩකයෙක්

රෝගියෙකුගේ පෝෂණය



රූපය 3.17 ▶▶ රෝගියෙකුගේ පෝෂණය

රෝගී වීමේ දී ලබා දිය යුතු පෝෂණය ද විශේෂ ය. බෝවන හා බෝ නොවන කුමන රෝගය වැලඳීමෙන් වුව ද ශරීරයේ ප්‍රතිශක්තිය හීන වී යයි. රුධිරයට එක් වන ආගන්තුක ද්‍රව්‍යවලට ඔරොත්තු දීමේ හැකියාව ඇති කිරීම සඳහා ආහාර මගින් ලැබෙන පෝෂණය ඉතා වැදගත් වේ.

- රෝගියෙකුට ආහාර ලබා දීමේ දී වෛද්‍ය උපදෙස් අනුව කටයුතු කළ යුතු ය.
- නියමිත වේලාවට ආහාර ලබා දිය යුතු ය.
- ලබාදිය යුතු ආහාර ප්‍රමාණ සහ ආහාරයේ ස්වභාවය (දියර හෝ ඝන) පිළිබඳ සැලකිලිමත් වීම වැදගත් ය.

3.3.3 පෝෂ්‍යදායි ආහාර තෝරා ගැනීමේ දී තමාගේ දායකත්වය

වර්තමාන වැඩිහිටි භික්ෂු සමාජය අධික රුධිර පීඩනය, හෘදයාබාධ, අංශභාගය, දියවැඩියාව ආදී බෝ නොවන රෝගවලින් දැඩි ලෙස රෝගී තත්ත්වයන්ට ගොදුරු වෙමින් පවතී. මෙම තත්ත්වය නිසා භික්ෂූන් වහන්සේලාගේ දානය සකස් කිරීම හා පිළිගැන්වීම කළ යුතු වේ. බුද්ධ භාෂිත ශ්‍රී සද්ධර්මය රැක ගනිමින් ඉදිරියට පවත්වා ගෙන යන ලක්වැසි මහා සඟරුවන නිරෝගීව තබා ගැනීම සඳහා සුදුසු ආහාර වට්ටෝරු හඳුන්වා දී පොදු ජනයා අතර ප්‍රචලිත කළ යුතු වේ. එහි දී,

- භික්ෂූන් වහන්සේලාගේ කායික තත්ත්වය අවබෝධ කරගෙන දානය සැකසීම
- සියලු ම පෝෂක සහිතව ආහාරය සකස් කිරීම
- හැකි සෑම විට ම ගෙවත්තෙන් ලබා ගත් එළවළු, පලතුරු පූජා කිරීම
- කෘත්‍රිම ආහාර ද්‍රව්‍ය තෝරා ගැනීමේ දී අලුත් ආහාර පිළිබඳ සැලකිලිමත් වීම
  උදා :- නිෂ්පාදිත දිනය, කල් ඉකුත්වීමේ දිනය, මිශ්‍ර කර ඇති රසායනික ආදිය පිළිබඳ සොයා බැලීම
- කොලෙස්ටරෝල් අධික සත්ත්ව මේදය දානය සඳහා නොගැනීම
- කෘත්‍රිම රසකාරක, වර්ණක, කල්තබා ගැනීමේ රසායනික ද්‍රව්‍ය, ඩයි වර්ග අඩංගු නොවන ආහාර ලබා ගැනීම හා පූජා කිරීම
- කෘත්‍රිම ආහාර පූජා කිරීමෙන් වැළකීම
- ආහාර සැකසීමේ දී ලුණු, තෙල්, සීනි ආදිය හැකිතාක් අවම වශයෙන් භාවිත කිරීම
- ස්වාභාවික කුළුබඩු භාවිත කර ආහාර සැකසීම
- තැම්බූ සහල් නිවුඩු සහල් දානය සැකසීම සඳහා යොදා ගැනීම

3.3.4 සංඝ සමාජයේ සෞඛ්‍ය රැක ගැනීම සඳහා පෝෂණ උපාය මාර්ග

ලෝකයේ වඩා වැදගත් ම අවශ්‍යතාව ආහාරයයි. ආහාර අනුභවය ගරු කටයුතුව, පිළිවෙත් සහගතව, ප්‍රවේසම් සහගතව සිදු විය යුතු අවශ්‍යතාවකි. සමස්ත සත්ත්ව සංහතිය ආහාරය මත ම තම කය පවත්වාගෙන යති. එහෙත් '' ආහාරය සඳහා ජීවත් වීම නොව ජීවත් වීම සඳහා ආහාරය'' යනු බෞද්ධ ප්‍රතිපත්තියයි.

අප බුදුරජාණන් වහන්සේ විසින් කොසොල් මහරජුට දේශනා කළ ආහාර පිළිබඳ උපදේශය නිරෝගී ජීවිතයක් ගත කිරීමට කැමති කාහටත් වැදගත් ය.

මනුජස්ස සද සතීමතො මත්තං ජානතො ලද්ධභොජනෙ
තනු තස්ස භවන්ති වෙදනා සනිකං ජීරති ආයුපාලයන්ති.

සංයුත්ත නිකාය\දෝණපාක සූත්‍රය

"හැම කල්හි ලැබුණ ආහාර සිහියෙන් යුතුව අනුභව කරන මිනිසාගේ වේදනා තුනී වේ. ආහාර සෙමෙන් දිරවයි. ආයුෂ ද රැකේ."

"ආහාරෙ මත්තඤ්ඤුතා" හෙවත් ප්‍රමාණය දැනගෙන ආහාර අනුභව කිරීමෙන් යහපත් ප්‍රතිඵල කිහිපයක් ලැබේ. (**මජ්ඣිම නිකාය - භද්දලි සූත්‍රය**)

- රෝගාබාධ අඩු වීම
- ශරීරයේ සැහැල්ලු බව ලැබීම
- කාය ශක්තිය වැඩි වීම
- පහසු පැවැත්ම ඇති කර ගත හැකි වීම

ප්‍රමාණය ඉක්මවා ආහාර අනුභවය නිසා අත්විඳිය හැකි ආදීනව කිහිපයක් පහත සඳහන් වේ.

- ආයුෂ අඩු වීම
- රෝග බහුල වීම
- ශරීර පහසුව නැතිව යාම
- අලසකම
- දුක් සහිත බව



රූපය 3.18 ▶▶ භික්ෂූන් වහන්සේලාට දානය පූජා කිරීම

ආහාර පාන අනුභවයේ දී සුදුසු ආහාර තෝරා ගැනීම, නුසුදුසු ආහාරපානාදියෙන් වැලකීම, ප්‍රමාණය දැන අනුභව කිරීම, සුදුසු වේලාවට අනුභව කිරීම පිළිබඳව සැලකිලිමත් විය යුතු ය.

ආහාරපානවල ස්වභාවය දැන සිටීම ද තම ශාරීරික තත්ත්ව අනුව අනුභව කිරීමට අවශ්‍ය මග සලසනු ලබයි. එනම්,

- තාත්වික ආහාර - ස්වාභාවික ආහාර වර්ග
- සාත්වික ආහාර - කෘත්‍රිමව සකස් කළ ආහාර
- රාක්ෂ්‍ය ආහාර - උෂ්ණාධික, කල් තබා ගත හැකි ආහාර (ලුණු දෙහි, අච්චාරු, ජාඩි වැනි)
- රස්තක ආහාර - ලුණු, ඇඹුල්, මිරිස් වැඩියෙන් යොදා සකස් කරන ලද ආහාර

දන් වැළඳීමේ දී අනුගමනය කළයුතු යැයි බුදුරජාණන් වහන්සේ අනුදැන වදාළ කරුණු කිහිපයක් පහත සඳහන් වේ.

- පරියේසන මත්තා - ආහාර සපයාගත යුත්තේ තමාට යැපීම සඳහා ප්‍රමාණවත්ව පමණකි.
- පටිග්ගහණ මත්තා - පිළිගත යුත්තේ තමාට සෑහෙන පමණකි.
- පරිභෝග මත්තා - වැළඳිය යුත්තේ තමාට දිරවන ප්‍රමාණයකි.
- පච්චවෙක්ඛන මත්තා - නුවණින් සලකා බලා වැළඳිය යුතු ය.
- විස්සජ්ජන මත්තා - අන් අයට දිය යුතු ප්‍රමාණ දැන ගත යුතු ය.

භික්ෂූන් වහන්සේලාට දානය සැකසීමේ දී ශක්තිජනක ආහාර, වර්ධක ආහාර හා ආරක්ෂක ආහාර සහිත සමබර ආහාර වේලක් සැකසිය යුතු වේ.

භික්ෂුන් වහන්සේලාට දානය පිළිගැන්වීමේ දී හා තෝරා ගැනීමේ දී සෞඛ්‍ය ප්‍රශ්න ඇති වීම අවම කළ යුතු වේ. එසේ ම භික්ෂුන් වහන්සේලා ද ආහාර තෝරා ගැනීමේ දී පහත සඳහන් කරුණු පිළිබඳ අවධානය යොමු කළ යුතු ය.

- ආහාර වේලට එක් තෙම්පරාදු කළ ආහාරයක් පමණක් එක් කර ගැනීම
- තෙල් හා පොල් කිරි දෙක ම යෙදූ ආහාර අනුභවය අඩු කිරීම
- මාගරින් සහ තෙල් වර්ග යොදා බදින ලද ආහාර මගින් ශරීරයේ කොලෙස්ටරෝල් වැඩි වන බැවින් එම ආහාර හැකිතාක් ප්‍රතික්ෂේප කිරීම
- බත් ඇතුළු පිෂ්ඨය සහිත ආහාර පිළිගැනීමේ දී ශරීරයේ බර පිළිබඳව සැලකිලිමත් වීම (බරින් වැඩි භික්ෂුන් වහන්සේලා ශක්තිජනක ආහාර අවම කළ යුතු වේ.)
- ආරක්ෂක ආහාර කාණ්ඩයෙන් එළවළු හා පලතුරු වර්ග කිහිපයක් අවශ්‍යයෙන් ම වැළඳීමෙන් අවශ්‍ය පෝෂ්‍ය පදර්ථ නිසි පමණ ලබා ගැනීම සහ බෝ නොවන රෝග ඇති වීමේ අවදානම අඩු කර ගැනීම
- සත්ත්වමය ආහාර නොගන්නා භික්ෂුන් වහන්සේලාට රනිල බෝග සහ කිරි ආහාර නිසි පමණ පිළිගැන්වීම
- හැකි පමණ සීනි භාවිතය අඩු කිරීම
- දිනකට අවම වශයෙන් වතුර වීදුරු 6 - 8ක් පමණ පානය කිරීම
- දියවැඩියාව සහිත භික්ෂුන් වහන්සේලා තැඹිලි වතුර පිළිගැනීමෙන් වැලකීම

පැවරුම

ආහාර පිසීම සඳහා සඳහා භාවිත කළ හැකි වෙළඳපොළෙහි දක්නට ලැබෙන විවිධ තෙල් වර්ග පිළිබඳ තොරතුරු තොරතුරු රැස් කර ඒවායින් වඩා සෞඛ්‍යාරක්ෂිත තෙල් වර්ගය කුමක්දැයි ඔබගේ යෝජනා පංති කාමරයේ දී ඉදිරිපත් කරන්න.

ඔබේ අමතර දැනුමට

ස්වාභාවික ආහාර - Natural food



ස්වාභාවික ආහාරවල කෘත්‍රිම රසකාරක, වර්ණකාරක, සුවඳ කාරක අඩංගු නොවේ. මේවා සැකසුම් කරන ලද ආහාරවලට වඩා සෞඛ්‍ය සම්පන්න වේ. එමෙන් ම ස්වාභාවික ආහාරවල ප්‍රතිඔක්සිකාරක බහුලව අඩංගු වේ. එබැවින් පිළිකා වැනි විවිධ ලෙඩ රෝගවලින් ආරක්ෂා කරයි. එසේ ම තන්තු හා කෙඳි බහුලව ඇත. ස්වාභාවික වුව ද පිසීමට බොහෝ වේලාවකට පෙර කැපීම, කාබනික පොහොර වෙනුවට රසායනික පොහොර යොදා වගා කිරීම ආදිය නිසා ශරීරයට අහිතකර විය හැකි ය.

සාරාංශය

- යහපත් පෝෂණය සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයකට අත්‍යවශ්‍ය කරුණකි. ආහාර නරක් වීම සහ නරක් වූ ආහාර භාවිත කිරීම මගින් යහපත් පෝෂණයට බාධා ඇති වේ.
- නිෂ්පාදනයේ දී, ගබඩා කිරීමේ දී, ප්‍රවාහනයේ දී, වෙළඳාමේ දී හා සැකසීමේ දී ආහාර නරක්වීම සිදු වේ. ඒ සෑම අවස්ථාවක දී ම ආහාරවල පෝෂණ ගුණයට හානි සිදුවේ.
- පෝෂණ ගුණය රැකෙන පරිදි ආහාර කල් තබා ගැනීමෙන් ආහාර හිඟ වීම හා ආහාර නරක් වීම වලක්වා ගත හැකි ය.
- සාම්ප්‍රදායික ආහාර පුරුදු මගින් ආහාරවල පෝෂණ ගුණය ආරක්ෂා වේ. නව පෝෂ්‍යදායි ආහාර සැකසීමේ ක්‍රම ඇත. ඒවාට හුරුවීමෙන් මුදල් ඉතිරි කර ගැනීමටත් මනා පෝෂණයක් ලැබීමටත් හැකි වේ.
- ළදරු විය, ළමා විය, නව යොවුන් විය, තරුණ විය, මැදි විය සහ වැඩිහිටි වියේ දී අවශ්‍ය පෝෂණය විවිධ ය. එමෙන් ම ගැබිනි මව්වරුන්ට, කිරිදෙන මව්වරුන්ට, රෝගීන්ට හා ක්‍රීඩකයින්ට ලබා දිය යුතු පෝෂණය විවිධ ය.

- පෝෂණය පිළිබඳ විවිධ මිථ්‍යා මත හා විශ්වාස ඇත. පෝෂ්‍යදායි ආහාර තෝරා ගැනීමේ දී ඒවා පිළිබඳ දැනුවත්ව සිටීම ඉතා වැදගත් වේ.
- සංඝ සමාජයේ සෞඛ්‍ය රැක ගැනීම සඳහා පෝෂණ උපාය මාර්ග ඇත. දන් පිළිගැන්වීමේ දී ජනතාවත් දන් වැළඳීමේ දී භික්ෂූන් වහන්සේලාත් පෝෂණය පිළිබඳ සැලකිලිමත් විය යුතු ය.
- පමණ ඉක්මවා ආහාර අනුභවයෙන් අත්විඳිය හැකි ආදීනව, ආහාර අනුභව කළ යුතු ආකාරය පිළිබඳ බුදුරජාණන් වහන්සේ විසින් දේශනා කළ නිර්දේශ දැන සිටීම ඉතා වැදගත් වේ.



අභ්‍යාස

(01) නිවැරදි පිළිතුර හෝ වඩාත් ගැළපෙන පිළිතුර තෝරන්න.

1. ප්‍රෝටීන බහුල ශාක ආහාරයකි,
   (1) බතල (2) අර්තාපල්
   (3) දඹල (4) මඤ්ඤොක්කා
2. නරක් වී ඇති ආහාරයක දැකිය **නොහැකි** ලක්ෂණයකි,
   (1) නානු ඇදීම (2) දුගඳ දැනීම
   (3) නැවුම් බව (4) වර්ණය වෙනස්වීම
3. පහත සඳහන් ආහාර වර්ගවලින් වැඩි පෝෂක ප්‍රමාණයක් ලැබෙන ආහාර වර්ගය කුමක් ද?
   (1) සව්කැඳ හා බත් (2) හත්මාලුව හා එළවළු බත්
   (3) කිරිබත් හා ලුණුමිරිස් (4) තැම්බූ බතල හා පොල්
4. විටමින් A බහුල ආහාරයකි,
   (1) බෝංචි (2) කරවිල (3) කැරට් (4) තිවිති
5. සැකසූ ආහාර වෙළෙඳපොළෙන් මිලදී ගැනීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු විශේෂ කරුණකි,
   (1) නිෂ්පාදක ආයතනය පරීක්ෂා කිරීම
   (2) ආහාරය අඩංගු භාජනයේ නිමාව පරීක්ෂා කිරීම
   (3) ආහාරයේ නිෂ්පාදිත දිනය හා කල්ඉකුත් වීමේ දිනය පරීක්ෂා කිරීම
   (4) ආහාරයේ බර පරීක්ෂා කිරීම

(02) පහත දැක්වෙන හිස්තැන්වලට වඩාත් සුදුසු පිළිතුර තෝරන්න.

(යහපත්, නව යොවුන්, වැඩිහිටි, කිරිපිටි, දෙහි)

1. ප්‍රමාණය දැනගෙන ආහාර අනුභව කිරීමෙන් .... ප්‍රතිඵල ලැබේ.
2. .... සෑදීම සඳහා විසිරි වියලනය යොදා ගනී.
3. වැලි යට දැමීම .... කල්තබා ගැනීම සඳහා යොදාගත් සාම්ප්‍රදායික ක්‍රමයකි.
4. .... වියේ දී ෆෝලික් අම්ලය වැඩිපුර අවශ්‍ය වේ.
5. වර්තමානයේ වැඩි පිරිසක් ආගම දහමට ලැදිව කටයුතු කිරීමට පෙළඹෙන්නේ .... වියේදී ය.

(03) කෙටි පිළිතුරු සපයන්න.

1. අනුභවයට අනුචිත කෘත්‍රිම ආහාරයක දැකිය හැකි ලක්ෂණ පහක් ලියන්න.
2. දියවැඩියා රෝගියෙකුට ලබාදිය හැකි සමබල ආහාර වේලක අඩංගු විය යුතු ආහාර මොනවා ද?
3. පෝෂණය පිළිබඳ මාධ්‍යයේ ප්‍රචාරය වන දුර්මත ලැයිස්තුවක් සකසන්න.
4. 'ගලගණ්ඩය' නම් රෝගය සෑදෙන්නේ කවර පෝෂකයක් ඌන වීමෙන් ද? එම පෝෂකය බහුල ආහාර වර්ග දෙකක් ලියා දක්වන්න.
5. භික්ෂූන් වහන්සේලා දානය පිළිගැනීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු පැහැදිලි කරන්න.

04

ජීවිතයේ යහපැවැත්ම සඳහා ජලය සුරක්ෂිතව පරිහරණය කරමු

මෙම පාඩම ඉගෙනීමෙන් ඔබට ජලයේ උපයෝගීතාව, ජනගහන වර්ධනය හා තාක්ෂණික දියුණුව ජලය කෙරෙහි බලපා ඇති ආකාරය, ජලය බහුලව අපවිත්‍ර කරන දූෂක හා ඒවායේ දුර්විපාක, ජලය පිරිසිදු කරගන්නා ක්‍රම පිළිබඳව අවබෝධයක් ලැබෙනු ඇත.

4.1 ජලය

ජලය යනු ජීවයේ උල්පතයි. ජීවය පැවතීමට ජලය අත්‍යවශ්‍ය සාධකයකි. ජලය නොමැති තැන ජීවය ද නැත. මිහිතලය මත මුල් ම ජීවියා බිහිවූයේ ද ජලයේ ය.

මිහිතලයේ ජල මූලාශ්‍ර රාශියක් පැවතිය ද මිනිසාගේ සෘජු පරිභෝජනය සඳහා යෝග්‍ය මිරිදිය ජලය ඇත්තේ 3%ක් පමණ ප්‍රමාණයකි. එබැවින් ජලය දුර්ලභ සම්පතක් ලෙස සැලකිය යුතු ය.

4.1.1 ජලය ලබා ගන්නා මාර්ග

විවිධ අවශ්‍යතා සඳහා ජලය ලබාගත හැකි මාර්ග කිහිපයක් පහත සඳහන් වේ.

වර්ෂාව	වැව්	මුහුදු	ළිං
ගංගා	විල්	කලපු	භූගත ජලය
ඇළදොළ	පොකුණු	ග්ලැසියර	



රූපය 4.1 ▶▶ ජලය ලබාගත හැකි මාර්ග

4.1.2 ජලයේ උපයෝගිතාව

පෙර රජ දවස ශ්‍රී ලංකාව වූ කලී කෘෂි කර්මාන්තය මත ගොඩ නැගුණු දියුණු වාරි ක්‍රම සහිත ජනාවාස පිළිබඳව ලොවට බොහෝ දේ හඳුන්වා දුන් රටකි. අප රටේ ජලාශ සුවිශේෂී වන්නේ ඒවා තාක්ෂණිකව නිර්මාණය වූ බැවිනි. යෝධ ඇළ, පරාක්‍රම සමුද්‍රය ඊට ප්‍රධාන සාක්ෂි වේ.

''අහසින් වැටෙන එක දිය පොදක්වත් ප්‍රයෝජනයට නොගෙන නිකරුණේ මුහුදට ගලා යාමට ඉඩ නොදිය යුතුයි.'' යන්න අතීත නරපතියෙකු වූ මහා පරාක්‍රමබාහු රජතුමාගේ ප්‍රකාශයකි.

අපේ අතීත රජවරු, මුතුන් මිත්තන් මෙසේ වාරිමාර්ග තැනීමට මූලික පදනම වූයේ ජලයේ උපයෝගීතාව පිළිබඳව තිබූ මනා අවබෝධයයි.

අතීත ශ්‍රී විභූතිය ඔස්සේ වර්තමානයෙන් අනාගතයට පියවර මැනීමට නම් අතීතයෙන් පාඩම් උගත යුතුම ය. ඒ සඳහා ලක් ඉතිහාසය පිළිබඳව අවදියෙන් පසු විය යුතු ය.

මිනිසා විසින් ජලය උපයෝගී කර ගන්නා අවස්ථා කිහිපයක් පහත සඳහන් වේ.

- පානය කිරීම සහ ආහාරපාන සැකසීම සඳහා
- පිරිසිදු වීම, රෙදි සේදීම වැනි විවිධ ගෘහස්ථ කටයුතු සඳහා
- සනීපාරක්ෂක කටයුතු සඳහා
- කෘෂිකාර්මික කටයුතු සඳහා
- කර්මාන්තශාලා සඳහා
- ප්‍රවාහන කටයුතු සඳහා
- ජල විදුලිය නිපදවීම සඳහා
- පිහිනුම් තටාක සඳහා
- ජලය ආශ්‍රිත විනෝද ක්‍රීඩා සඳහා



රූපය 4.2 ▸▸ ජලය පානය කිරීම



රූපය 4.3 ▸▸ රෙදි සේදීම

කෘෂිකාර්මික රටවල වගා කටයුතු සඳහා ජලය බෙහෙවින් අවශ්‍ය වේ. ඒ සඳහා වැසි ජලය මෙන්ම ගංගා, ඇළදොළ ඇසුරෙන් ජලය ලබා ගැනේ. අප රටේ වියළි කලාපයේ වැව් හා වාරි මාර්ග මගින් ජලය බෙදා හරියි.

බොහෝ කර්මාන්ත සඳහා ද ජලය අත්‍යවශ්‍ය සාධකයකි. උළු, ගඩොල්, කොහු, බතික්, සිමෙන්ති වැනි නොයෙකුත් කර්මාන්ත සඳහා මෙන් ම විශාල යන්ත්‍ර සූත්‍ර සිසිල් කිරීම සඳහා ද ජල විදුලිය නිපදවීම සඳහා ද ජලය විශාල වශයෙන් අවශ්‍ය වේ.

ප්‍රවාහන කටයුතු සඳහා ද ජලය භාවිත වේ. වර්තමානයේ ආහාර ද්‍රව්‍ය, යාන වාහන, යන්ත්‍ර සූත්‍ර, ඉදිකිරීම් ද්‍රව්‍ය, රෙදිපිළි යනාදී බොහෝ දේ ප්‍රවාහනය කරන්නේ මුහුදු මාර්ග ඔස්සේ ය. ඔරු, පාරු, බෝට්ටු, නැව් ආදිය යොදා ගිනිමින් මගීන් ප්‍රවාහනය කිරීම සඳහා ද ජල මාර්ග භාවිත කරයි.

හෝටල් සහ පාසල්වල ඉදිකරන පිහිනුම් තටාක සඳහා ද ජලය විශාල වශයෙන් භාවිතයට ගැනෙයි. එමෙන් ම නොයෙකුත් ජල නිර්මාණ සඳහා ද මේ ආකාරයට ම ජලය උපයෝගී වෙයි.

මිනිසාගේ එදිනෙදා කටයුතු සඳහා මෙන් ම ගෘහස්ථ කටයුතු සඳහා ද ජලය අත්‍යවශ්‍ය වේ. මිනිසුන්, සතුන්, ගස්වැල් ආදී ජීවයක් ඇති සියලු ම සත්ත්වයන්ට ජීවත්වීම උදෙසා වාතය හා ආහාර අත්‍යවශ්‍ය වන්නා සේම ජලය ද අත්‍යවශ්‍ය වේ. ආහාර නොමැතිව අපට දින කිහිපයක් ජීවත් විය හැකි නමුත් ජලය නොමැතිව අපට දින කිහිපයක්වත් ජීවත් විය නොහැකි ය. සේදීම්, ආහාර පිළියෙල කිරීම්, ස්නානය, සිසිලනය, බෝග වගාව, ඇතැම් ගෘහස්ථ කර්මාන්ත, මසුන් ඇති කිරීම, විවිධ පාන වර්ග නිපදවීම ආදියට ජලය භාවිත වන බව ඔබට අවබෝධ වනු ඇත.

ඇතැම් බෞද්ධ නිකායන්වල සාමණේර භික්ෂූන් වහන්සේලාගේ අධිශීල සම්පන්න උපසම්පදා මහෝත්සව පවත්වන්නේ ද ජලයේ ඉදිකරන ලද පූජනීය සීමාමාලක මණ්ඩපයක් තුළයි.

ජලයේ වැදගත්කම දත් අපේ පැරැන්නන් ජල සුරක්ෂිතතාව, ජල කළමනාකරණය, ජල ගබඩා පිළිබඳ අවධානයට ලක් කරමින් ''වැවයි, දාගැබයි, ගමයි, පන්සලයි'' යන සෞන්දර්යාත්මක තේමා ඔස්සේ ජන විඥානය පොහොසත් කර තිබුණි.

පොදුවේ සලකන කළ ශාක හා සත්ත්වයන්ගේ දේහ තුළ 70%ක් පමණ අඩංගු වන්නේ ජලයයි. සෞඛ්‍ය සම්පන්නව ජීවත්වීම සඳහා දිනකට පුද්ගලයෙකුට ජලය ලීටර 2.5ක පමණ ප්‍රමාණයක් අවශ්‍ය බව වෛද්‍ය මතයයි.

අපට ජලය අවශ්‍ය ඇයි?

- ශරීරයේ උෂ්ණත්වය පාලනය කිරීම
- ශරීරයෙන් අපද්‍රව්‍ය බැහැර වීමේ ක්‍රියාවලියට උදව් වීමට
- ශරීරය විජලනයෙන් වළක්වා ගැනීමට
- ශරීරයේ ජීරණ ක්‍රියාවලිය, අවශෝෂණ ක්‍රියාවලිය, සංසරණ ක්‍රියාවලිය හා බහිස්ස්‍රාවී ක්‍රියාවලිය නිසි පරිදි පවත්වා ගැනීමට



පැවරුම

ජලයේ විවිධ වූ භාවිත අවස්ථා පිළිබඳව සොයා බලන්න. එම අවස්ථා නිර්මාණාත්මක ලෙස චිත්‍රයකින්, පෝස්ටරයකින් හෝ ඡායාරූප එකතුවක් ලෙස ඉදිරිපත් කරන්න.

4.2 ජල අවශ්‍යතාවේ වේගවත් වර්ධනය

ජනගහන වර්ධනය හා තාක්‍ෂණික දියුණුව ජලය කෙරෙහි ද විශාල වශයෙන් බලපායි. වර්තමානයේ අප රටේ ද ජනගහනය වර්ධනය වී ඇති බව ඔබට නිතර මාධ්‍ය මගින් අසන්නට දකින්නට ලැබේ. එවැනි තත්ත්වයක දී සිදුවන්නේ භාවිත කළ හැකි පිරිසිදු ජලය ඉතා අවම මට්ටමකට පත්වීම හා ජලය දූෂණය වීමයි.

පරිසරය කෙරෙහි මිනිසාගේ බලපෑම වැඩි වශයෙන් සිදුවන්නේ ශීඝ්‍ර ජනගහන වර්ධනය නිසායි. ක්‍රිස්තු වර්ෂ 1830 පමණ වනතුරු ලෝක ජනගහනය බිලියන 01ක් පමණ වූ බව සංඛ්‍යා ලේඛනවල දක්වේ. නමුත් අප වර්තමානයේ භුක්ති විඳින සෞඛ්‍ය ක්ෂේත්‍රයේ ඇති වී තිබෙන දියුණුව නිසා ලෙඩ රෝග බොහෝ සේ අඩු වී ආයු අපේක්ෂාව පෙරට වඩා වැඩි වී ඇත.

ශතවර්ෂ දෙකකට පමණ පෙර වූ කාර්මික විප්ලවය හා විද්‍යා පුනරුදය ලෝකයේ සියලු ම ක්ෂේත්‍රවල ශීඝ්‍ර දියුණුවක් ඇති කළේ ය. එමගින් මිනිසාගේ ජීවන රටාව විශාල ලෙස වෙනස් වන්නට විය. උපත් අනුපාතය වැඩි වී මරණ අනුපාතය අඩු වන්නට විය.

කාර්මික දියුණුව සමග ම ශ්‍රමය වෙනුවට යන්ත්‍ර ආදේශවීම තුළ යාන්ත්‍රික යුගයක් ආරම්භ විය. කාර්මික විප්ලවයට පෙර භාවිත කළ බලශක්ති ප්‍රභව වූ මිනිස් බලය, සත්ත්ව ශක්තිය, සුළං හා ජලය වෙනුවට වාෂ්ප බලය, විදුලි බලය ලෙස වෙනස් විය. මුල් කාලීන ලී යන්ත්‍ර වෙනුවට යකඩ හා වානේවලින් තැනූ යන්ත්‍ර බිහිවීමත් සිදු විය.

දේශීයව පමණක් නොව විදේශ ඉල්ලුම ද සපුරාලන පරිදි නිෂ්පාදන සිදු විය. නවීන යන්ත්‍ර සූත්‍ර, බලශක්තිය, ලෝහ වර්ග භාවිතය සමග නිෂ්පාදන ප්‍රමාණය වර්ධනය විය. කාර්මික විප්ලවය සමග මේ අයුරින් කාර්මීකරණය මෙන් ම නාගරීකරණය ද සිදු විය.

4.2.1 ජනගහන වර්ධනය හා තාක්‍ෂණික දියුණුව ජලය කෙරෙහි බලපා ඇති ආකාරය

ජනගහන වර්ධනය හා තාක්ෂණික දියුණුව නිසා විවිධ පාරිසරික මෙන් ම සෞඛ්‍ය ගැටලු රාශියකට ලෝකය මුහුණ දෙමින් සිටී.

ජනගහන වර්ධනය හා තාක්ෂණික දියුණුව සමග උද්ගත වී ඇති ගැටලු කිහිපයක් පහත සඳහන් වේ.

- ජනාවාස ගැටලු
- සෞඛ්‍යාරක්ෂිත ආහාර ලබා ගැනීමේ අපහසුතා
- ජල හා විදුලි පහසුකම් හිඟය
- ජාතිවාදය හා පන්ති භේදය

- සෞඛ්‍ය ගැටලු
- සංස්කෘතික පරිහානිය
- සමාජ පරිහානිය (අපරාධ, මත්ද්‍රව්‍ය, අවි ආයුධ)
- නුපුහුණු ශ්‍රමිකයින් ප්‍රමාණය වැඩි වීම
- අඩු ආදායම්ලාභී පවුල්
- අපද්‍රව්‍ය බැහැර කිරීමේ ගැටලු සහ පරිසර දූෂණය
- රථවාහන තදබදය



රූපය 4.4 ▸▸ රථවාහන තදබදය

ඉහත ගැටලුකාරී තත්ත්ව නිසා අද ලෝකයේ නාගරීකරණය හා තාක්ෂණික දියුණුව මිනිසාගේ සෑම ජීවන ක්‍රියාවලියකට ම බලපාන බව ඔබට දැන් අවබෝධ වනවා ඇත. මිනිසාගේ මූලික අවශ්‍යතාවක් වන ජලය කෙරෙහි ද මෙම තත්ත්වය ඉතා භයානක ලෙස බලපාමින් තිබේ. කර්මාන්තශාලාවලින්, නිවෙස්වලින් ඉවත් කරන අපද්‍රව්‍ය හා රසායනික ද්‍රව්‍ය පසට හා ජලයට එකතු වෙමින් පවතී. බැටරි, ඊයම්, තීන්ත ද්‍රව්‍ය, පරිගණක කොටස්, නොයෙකුත් විදුලි උපකරණ කොටස් කඳු වශයෙන් ගොඩ ගසා ඇති අයුරු ඔබ ද දැක ඇතිවාට සැක නැත.

4.2.2 ජලය බහුලව අපවිත්‍ර කරන දූෂක හා ඒවායේ දුර්විපාක

විවිධ අපද්‍රව්‍ය එකතුවීම නිසා වර්ණය වෙනස් වී ඇති දුගඳ හමන ජල ප්‍රභව ඔබ දැක ඇත. එලෙස ජීවීන්ගේ පරිභෝජනයට නුසුදුසු වන පරිදි ජලයට දූෂක එකතුවීම ජල දූෂණය ලෙස හැඳින්වේ.

ජලය දූෂණය වූ විට හඳුනා ගත හැකි ආකාර

- ජලයේ වර්ණය වෙනස් වීම
- දුර්ගන්ධයක් ඇති වීම
- රසය වෙනස් වීම
- ජලයේ අනවශ්‍ය රසායනික කොටස් අඩංගු වීම (තෙල්, ග්‍රීස්, රසදිය වැනි)

සීමිත සම්පතක් වන ජලය මිනිසාගේ නොදැනුවත්කම හා අදූරදර්ශී ක්‍රියා හේතුවෙන් දූෂණය වෙමින් පවතී.

ජලය දූෂණය වන ආකාර කිහිපයක් පහත සඳහන් වේ.

- කෘෂි රසායනික ද්‍රව්‍ය වගාබිම්වල දී ජලයට එකතු වීම
- කර්මාන්තශාලාවලින් පිටකරන අපද්‍රව්‍ය ජලයට එකතු වීම
- තෙත්බිම්වල කැළිකසළ පිරවීම නිසා වන ජල දූෂණය
- ජලාශවල විවිධ ද්‍රව්‍ය සේදීම හා නෑම

- නාගරික කැළිකසළ හා අපවිත්‍ර ජලය ගංගා ඇළදොළවලට බැහැර කිරීම
- කර්මාන්තශාලාවලින් බැහැර කරන රසායන ද්‍රව්‍ය හා අපවිත්‍ර ජලය ජලාශවලට මුදා හැරීම
- පොලිතින් හා ප්ලාස්ටික් වැනි දේ ජලාශවලට එකතු වීම
- තෙල් පර්යන්ත සහිත වරාය ආශ්‍රිතව සිදුවන ජල දූෂණය (ගල්ෆ් කලාපය අවට තෙල් නැව්වලින් නිකුත්කරන තෙල් මිශ්‍ර ජලය සාගරයට මුදා හැරීම)
- රෝගාකාරක විෂබීජ එකතු වීම නිසා ජලය දූෂණය වීම

ජලය බහුලව අපවිත්‍ර කරන දූෂක හා ඒවායේ දුර්විපාක 4.1 වගුවෙහි සඳහන් වේ.

4.1 වගුව - ජලය අපවිත්‍ර කරන දූෂක සහ දුර්විපාක

දූෂකය	දුර්විපාක
විෂ රසායන ද්‍රව්‍ය හා බැර ලෝහ	• රසායනික ද්‍රව්‍ය ජලජ ජීවීන්ට විෂ සහිත වේ. • බැර ලෝහ වර්ග නිසා ආහාර දාමවල ඉහළ පුරුක්වල සිටින සතුන් තුළ විෂ එකතු වේ. • ජලාශවල උෂ්ණත්වය වැඩි වේ.
දිරාපත් නොවන ද්‍රව්‍ය (ප්ලාස්ටික්, පොලිතින්)	• මේවා ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් මගින් වියෝජනයට (දිරා යෑමට) ලක් නොවේ. • මෙම ද්‍රව්‍යය ජලාශවල පතුලේ තැන්පත් වීම නිසා ජලාශවල ධාරිතාව අඩු වේ. • මත්ස්‍ය අභිජනන (බෝවන) ස්ථාන විනාශ වේ. • ජලාශයක සෞන්දර්යාත්මක අගය අඩු කරයි.
ඩයි වර්ග	• ජලයේ ආලෝකය විනිවිද යන ප්‍රමාණය අඩු වේ. • ජලයේ ඔක්සිජන් සාන්ද්‍රණය අඩු වේ. • ඩයිවල ඇති රසායනික ද්‍රව්‍යය ජලජ ජීවීන්ට අහිතකර වේ.
වැසිකිළි හා ගෘහ අපද්‍රව්‍ය	• මේවා මගින් නයිට්‍රේට, පොස්පේට් අයණ අධික ප්‍රමාණයක් ජලයට එකතු වේ. • දිගු කාලයක් ජලාශවල අපද්‍රව්‍ය තැන්පත් වීම නිසා ජලය දූෂණය වී එම ජලය භාවිත කරන්නන් අතර පාචනය ආදී රෝග පැතිරේ.
විකිරණශීලි ද්‍රව්‍ය	• න්‍යෂ්ටික අවි හා න්‍යෂ්ටික බලශක්තිය භාවිතයේ දී මෙන් ම වාණිජ හා වෛද්‍ය කටයුතුවල දී මේවා ජලාශවලට එකතු විය හැකි අතර පිළිකා, ලියුකේමියා වැනි රෝග තත්ත්ව ඇති විය හැකි ය.
ඛනිජ තෙල්	• ප්‍රවාහන කටයුතුවල දී කර්මාන්තශාලා හා පිරිපහදු මධ්‍යස්ථාන තුළින් ජලයට ඛනිජ තෙල් මිශ්‍ර විය හැකි අතර මේ නිසා ජලයේ ඔක්සිජන් සාන්ද්‍රණය අඩු වී ජලජ පැළෑටි ඇතුළු ජලජ ජීවීන් මිය යාම සිදු විය හැකි ය. • මත්ස්‍ය දේහවල තැන්පත් වීමෙන් ඒවා පරිභෝජනයට නුසුදුසු වේ.

ජල දූෂණයේ ප්‍රතිවිපාක

- මිනිසුන්ගේ අවශ්‍යතාවලට යොදා ගැනීමට නොහැකි වීම
- බැර ලෝහ හා විෂ රසායනික ආහාර දාමවලට එකතු වීම
- ජල මූලාශ්‍රවලින් මිනිසාට ලැබෙන පිටිවහල අවම වීම
- පිරිසිදු පානීය ජලය ලබා ගැනීමේ නොහැකියාව
- ගංගා, වැව් අමුණු දූෂණය වීම නිසා ජෛව විවිධත්වයට හානි සිදු වීම
- මැලේරියා වැනි මදුරු විශේෂ බිහි වීම
- පාචනය වැනි රෝගාබාධ හට ගැනීම
- ධීවර කටයුතුවලට බාධා සිදු වීම
- වෙරළ දූෂණය වීමෙන් කොරල්පර විනාශ වීම



රූපය 4.5 ⏩ අපද්‍රව්‍ය බැහැර කිරීමෙන් ගංගා, වැව් අමුණු දූෂණය වීම



රූපය 4.6 ⏩ කර්මාන්ත ශාලාවලින් පිටවන අපද්‍රව්‍ය මගින් ගංගා දූෂණය වීම



රූපය 4.7 ⏩ වෙරළ දූෂණය වීම

4.2.3 ජල දූෂණය පාලනය කිරීම

ජලය දූෂණය අප රටට පමණක් සීමා වුවක් නොවේ. එය අද මුළු ලෝකයට ම විශාල ගැටලුවක්ව පවතී. එබැවින් ජලය දූෂණය පාලනය කිරීම සඳහා සියලුදෙනා ම හැකි ආකාරයෙන් ඊට සහාය වීම අවශ්‍ය වී ඇත. මේ සඳහා දායක විය හැකි ක්‍රම කිහිපයක් පහත සඳහන් වේ.

- ජලය දූෂණය වන ආකාර පිළිබඳව මහජනතාව දැනුවත් කිරීම
- පිරිවෙණ හෝ නිවසින් බැහැර කරන අපද්‍රව්‍ය ජලාශවලට එකතු වීම වැළැක්වීම
- කෘෂි රසායනික ද්‍රව්‍ය භාවිතයේ දී ප්‍රධාන ජල මාර්ගවලට එකතු වීම වැළැක්වීම
- ඉවත දමන ද්‍රව්‍ය නැවත පරිභෝජනයට ගත හැකි ආකාරයට ප්‍රතිචක්‍රීකරණය කිරීම
- ජලය දූෂණය වීමෙන් ඇති වන රෝගාබාධ පිළිබඳව ප්‍රජාව දැනුවත් කිරීම

4.2.4 ජල දූෂණය අභියෝගයට ප්‍රජාව සහ රජය මුහුණ දෙන ආකාරය

ලෝකයේ රටවල් අතරින් අප ජීවත්වන ශ්‍රී ලංකාව භූගෝලීය පිහිටීම අතින් ඉතා වැදගත් මෙන් ම සුන්දර මනරම් දිවයිනකි. එම සුන්දරත්වයට විශාල රුකුලක් වන්නේ අප රට සතු ජල සම්පතයි. ජල සම්පත සුරැකීමේ භාරදූර වගකීම වටහාගත් එකල ශ්‍රී ලාංකීය රජවරුන් මෙන් වර්තමානයේ රට පාලනය කරන්නා වූ රජයන් ද ජල සම්පත සුරැකීමට විශාල කාර්යභාරයක් ඉටු කරයි.

සැමට පිරිසිදු පානීය ජලය ලබාදීම සඳහා ශ්‍රී ලංකා ජලාපවහන මණ්ඩලය ඇපකැපවී සිටිනුයේ පොදු ජනතාවගේ මූලික අවශ්‍යතාවක් වන ජලය සැපයීම තම යුතුකම හා වගකීම බව මනාව වටහාගෙන ඇති බැවිනි. මේ වනවිට නාගරික මෙන්ම ග්‍රාමීය ජනතාව සඳහා පිරිසිදු පානීය ජලය ලබා දීම සඳහා විශාල ව්‍යාපෘති ගණනාවක් ක්‍රියාත්මක කෙරේ.



රූපය 4.8 ▶▶ ප්‍රමිතියෙන් යුත් පානීය ජල බෝතලයක්

වර්තමානයේ දී පානීය ජල බෝතල් අලෙවි කිරීම ද දැවැන්ත ව්‍යාපාරයක් බවට පත්ව ඇත. නිෂ්පාදකයන්, බෙදා හරින්නන් හා අලෙවි කරන්නන්ගේ ප්‍රමාණය ද මේ සමග වැඩි වී ඇති අතර ඒ නිසා ම පවතින තරගකාරිත්වය හමුවේ වැඩි ලාභයක් ඉපයීමේ අරමුණින් පානීය ජලය හා ඇසුරුම්වල ගුණාත්මකභාවය හා ප්‍රමිතිය පිළිබඳව සැලකිල්ල අඩු වී ඇති බව පෙනී යයි. වෙළඳපොළෙහි විකිණීම සඳහා ඉදිරිපත් කර ඇති පානීය ජලය අසුරා ඇති බෝතල්වල ප්‍රමිතිය පරීක්ෂාකර අදාළ ප්‍රමිතියෙන් තොර නිෂ්පාදනවලට එරෙහිව නීතිමය ක්‍රියාමාර්ග ගැනීමට රජය ක්‍රියා කරයි. (පානීය ජල බෝතල් මිල දී ගැනීමට ප්‍රථම එහි සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශයේ ලියාපදිංචි අංකය සහ SLS ලාංඡනය සඳහන් වී ඇති දැයි පරීක්ෂා කර බැලිය යුතු ය.)

රජය මුහුණ දෙන තවත් ප්‍රධාන ගැටලුවක් වන්නේ මේ වනවිට ඉදිකර ඇති මහා පරිමාණ ජලාශ ව්‍යාපෘති සඳහා ප්‍රමාණවත් ජලය ලබා ගැනීමට නොහැකි වීමයි. එයට හේතුව වී ඇත්තේ මෙම ජලාශවලට ජලය සපයන වැසි වනාන්තර මිනිසාගේ නොසැලකිලිමත් ක්‍රියා (ගස් කැපීම, විනෝදයට ගිනි තැබීම්) නිසා විනාශවී ජල උල්පත් සිඳී යාමයි. එවැනි ක්‍රියා වැළැක්වීම සඳහා ප්‍රජාව දැනුවත්ව කටයුතු කිරීම ඉතා වැදගත් ය.

එසේ ම රජය මැදිහත්වීමෙන් ජාතික වැදගත්කමක් ඇති අවස්ථාවල රාජ්‍ය නිලධාරීන් හා පාසල් සිසුන් යොදා ගෙන රුක්රෝපණ වැඩ සටහන් ක්‍රියාත්මක කරනුයේ ද මේ ජල අභියෝගයට සාර්ථකව මුහුණ දීමටයි.

ඔබ පිරිවෙණේ හෝ නිවසේ ජලය අපතේ යන අවස්ථා

පිරිවෙණේ හෝ නිවසේ ජලය අපතේ යන අවස්ථා ඔබ කොතෙකුත් දක ඇත. ඒවා සිදුවන්නේ අරපරිස්සමෙන් ජලයේ වටිනාකම පිළිබඳව නොසිතා ක්‍රියා කිරීම නිසා ය. නමුත් ඒ සඳහා මැදිහත් වී ජලය විනාශ කිරීම නතර කිරීමට ඔබට හැකි නම් ඔබ ගෞරවනීය පුරවැසියෙකු වනු ඇත.

ජලය අපතේ යන අවස්ථා අවස්ථා කිහිපයක් පහත සඳහන් වේ.

- ජල කරාම වැසීමට අමතක වීමෙන්
- රෙදි සේදීම, ස්නානය කිරීම ආදියේ දී අපරික්ෂාකාරී ලෙස ජලය පරිභෝජනය
- අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට වඩා වැඩි ජල පරිභෝජනය
- රථවාහන සේදීම, සතුන් නැහැවීම සඳහා පිරිසිදු ජලය ලබා ගැනීමෙන් ජලය වැඩි ප්‍රමාණයක් අපතේ යාම
- ගුණාත්මකභාවය අඩු, බාල වර්ගයේ නළ හා උපාංග භාවිත කිරීමෙන්

නිවසේ දී හෝ පිරිවෙනේ දී ජලය දූෂණය වන අවස්ථා

නිවසේ දී මෙන් ම පිරිවෙණේ දී ද ජලය දූෂණයට බඳුන් වන අවස්ථා බොහෝ ය.

- ජල බඳුන් වසා නොතැබීමෙන් විවිධ අපද්‍රව්‍ය ජලයට එකතු වීම
- ළිංවලට සතුන්ගේ මල ද්‍රව්‍ය හා බහිස්‍රාවී ද්‍රව්‍ය එකතු වීම
- ජලයට කෘමිනාශක, රසායනික පොහොර ආදිය එක්වීම
- ජල ටැංකිවල අපද්‍රව්‍ය එකතු වී මදුරු ගහනය වැඩි වීම

නිවසේ දී හෝ පිරිවෙණේ දී භාවිත කළ හැකි ජල සංරක්ෂණ ක්‍රම

ජල සංරක්ෂණ ක්‍රම තුළින් ජලය අපතේ යාම වලක්වා ගත හැකි ය. ජල සංරක්ෂණය ඔබෙන් ආරම්භ කළ හැකි නම් ඔබට ජල සංරක්ෂණයේ පුරෝගාමියෙකු විය හැකි ය.

- වැසි ජලය පවිත්‍රව එක් රැස් කරගෙන එම ජලය සේදීම් සඳහා භාවිත කිරීම
- ජලය ලබා නොගන්නා විට ජල කරාම වසා තැබීම
- ජල කරාම තුළින් එන ජලය කෙළින් ම භාවිත නොකර යම් භාජනයකට එක් රැස් කර භාවිත කිරීම (එළවළු, පලතුරු සේදීම සහ භාජන සේදීම වැනි කටයුතුවල දී)
- ජලනළ ආදියේ ජලය කාන්දුවන ස්ථානවලට පිළියම් යෙදීම
- වතුර මල් වැනි ජල අලංකරණ ක්‍රමවල දී එම ජලය ම නැවත නැවතත් යොදා ගැනීම

නිවෙසක හෝ පිරිවෙණක ජලය කළමනාකරණය කළ යුතු ආකාරය

"ජලය අරපිරිමැස්මෙන් පාවිච්චි කළ යුතු ය" යන්න නිරන්තරයෙන් හඬ නගන පාඨයක් බවට අද පත්ව ඇත. ජලය අරපිරිමැස්ම යනු ජලය අපතේ නොයැවීමයි. මෙය ජල කළමනාකරණය යනුවෙන් ද හඳුන්වයි.

ජලය අරපිරිමැස්ම අපට අපගේ නිවසින්, පිරිවෙණෙන් ආරම්භ කිරීමට හැකි නම් එය මුළු මහත් සමාජයට ම ආදර්ශයක් වනු ඇත.

ජලය අරපිරිමැසීම ආකාර කිහිපයක් සිදුකළ හැකි ය.

- ජල කරාම ආදියෙන් සිදුවන කාන්දුවීම් වැලැක්වීම
- ජල අවශ්‍යතා අවම සීමාවේ සපුරා ගැනීම
- පරිභෝජනයේ දී හා වාරි කටයුතුවල දී සිදුවන අපතේ යාම වැලැක්වීම
- ජලය අවස්ථා කිහිපයක දී ප්‍රයෝජනයට ගැනීම

  උදා :- මුළුතැන්ගෙයින් බැහැර කරන ජලය වගා කටයුතු සඳහා යොදා ගැනීම

4.2.5 ජලය පිරිසිදු කළ හැකි ක්‍රම

පිරිසිදු ජලය බොහෝ කටයුතු සඳහා සාක්ෂි වශයෙන් යොදා ගනු ලැබේ. සාංඝික කොට පූජා කිරීමේ දී පිං අනුමෝදනාවක දී විවාහ ගිවිස ගැනීම්වල දී අතපැන් වත්කර එම කටයුතු සිදු කරනු ලැබේ.

අංගුත්තර නිකායේ ඒකක නිපාතයේ සතර වැනි වර්ගයේ ජම්බුදීප පෙය්‍යාල පඨම සූත්‍රයේ ජලයේ ඇති වටිනාකම බුදුරජාණන් වහන්සේ විසින් සුවිශේෂ කොට දක්වා ඇත.

> **"දඹදිව ආරාම පොකුණ රමණීය**
> **දියෙහි උපදින සත්ත්වයෝ බොහෝ ය**
> **මෙහි ජීව අජීව ලෝකය ජලයෙන්**
> **විපුල ප්‍රයෝජන ගන්නා බව"**
> දේශනා කර තිබේ.

එසේ ම තීර්ථ ජාතක කථා පුවතට අනුව ද දැක්වෙන්නේ පිරිසිදු ජලය පරිහරණය කළ යුතු බවත් ජලාශවලට අපිරිසිදු ද්‍රව්‍ය එකතු නොකළයුතු බවත් ය. ජලය අපවිත්‍ර කරන භික්ෂුවකට ඇවැත් සිදුවන බව ද දක්වා තිබේ. පැන් පෙරා පානය කිරීම භික්ෂුවකට අනිවාර්ය වන අතර පෙරහන්කඩය භික්ෂුවකගේ පිරිකර අතර ප්‍රධාන අංගයක් වී ඇත්තේ එබැවිනි.

වර්තමානයේ දී පිරිසිදු ජලය ලබා ගැනීමට නොයෙකුත් යන්ත්‍ර සූත්‍ර මෙන් ම නොයෙකුත් ක්‍රම රාශියක් භාවිත කරන බව අපට පෙනේ.

- වතුර පෙරනයක් භාවිත කිරීම
- භෞතික ක්‍රම මගින් ජලයේ ඇති තෙල් තට්ටුව ඉවත් කිරීම
- ජලයට ක්ලෝරීන් මිශ්‍ර කිරීම
- ජලය උණුකර නිවා ගැනීම

මීට අමතරව වෙනත් ක්‍රම ද පිරිසිදු ජලය ලබා ගැනීම සඳහා භාවිත වේ. ජලය පුනර්ජනනීය සම්පතක් වුවත් අපරිමිත හෝ අනන්ත සම්පතක් නොවේ. මෙය ගෝලීය වශයෙන් ජනතාව වටහාගෙන ඇති කරුණකි. ලොව පුරා විවිධ ප්‍රජාවන් ඇතැම්විට ප්‍රමාණවත් තරමින් පිරිසිදු ජලය සපයා ගැනීම පිණිස නිරතුරු අරගලයක යෙදී සිටිති.

ලොව පුරා මිරිදිය හිඟකමට පිළියම් වශයෙන් විද්‍යාඥයින්, ඉංජිනේරුවරුන් වෙහෙසෙන්නේ ලබා ගත හැකි ජලයෙන් වඩා හොඳ ප්‍රයෝජන ගත හැකි මං සෙවීමටයි. ලවණහරණය (Desalination) එක් ක්‍රමයකි. කරදිය හෙවත් මුහුදු ජලයේ ලවණ ඉවත් කර ප්‍රයෝජනයට ගැනීම එයින් අදහස් වේ. මේ සඳහා විශේෂිත පෙරන (Specialized filters) යොදා ගැනීමට අවශ්‍ය වේ.

බැර ලෝහ සහ ජලයේ දියවී ඇති සංයෝග පෙරා පානයට ගැනීමට නවීන තාක්ෂණය මගින් ජල පෙරීම් කටයුතු සඳහා ප්‍රති ආසෘැති (Reverse osmosis) ක්‍රමවේදය භාවිත කරයි. භූගත ජලයේ ඇති කැඩ්මියම්, ආසනික් වැනි බැර ලෝහ මෙන්ම කැලිකසල මගින් එකතුවන විවිධ විෂ සංඝටක මෙමගින් ඉවත් කර ගත හැකි ය.

එකල ගැමි ගෙදරක ළිඳක් ඉස අවසානයේ එයට අඟුරු කැබලි කිහිපයක් දැමීම පුරුද්දක් කරගෙන තිබුණි. යම් විෂබීජයක් තිබේ නම් ඒවා අඟුරුවලට උරා ගැනීමේ හැකියාවක් ඇතැයි විශ්වාසයක් එහි විය. අඟුරුවලට වායු වර්ග උරා ගැනීමේ ඇති හැකියාව නිසා නූතන ජල පෙරණවල ද අඟුරු භාවිත කෙරේ.

එසේ ම එකල සෑම ගෙදරක ම ජලය තැබීමට ගුරුලේත්තුවක් තිබුණි. එයට ඉඟිනි ඇට කිහිපයක් දැමීමෙන් ජලය තවදුරටත් පිරිසිදු කරගත හැකි ය. ඉඟිනි ඇට දැමූ ජලය පානය කිරීම ඇස් රෝග සහිත පුද්ගලයන්ට ගුණදායක යැයි සැලකේ. මුත්‍ර ගල් සහිත රෝගීන්ට, දියවැඩියා රෝගීන්ට ද එය ගුණදායක ය.



ඔබේ අමතර දැනුමට

- මාර්තු 22 ලෝක ජල දිනය ලෙස සැලකේ.
- පෘථිවියේ ජලය පවතින ආකාර ලෙස වර්ෂණය **(Precipitation)**, මතුපිට ජලය **(Surface water)** හා භූගත ජලය **(Ground water)** හැඳින්විය හැකි ය.

වර්ෂණය	මතුපිට ජලය	භූගත ජලය
වර්ෂාව, හිම, හිම කැට වැස්ස, අයිස් කැට වැස්ස ලෙසින් වර්ෂණය විවිධ ස්වරූපයෙන් ස්වාභාවික පරිසරයේ දී ඇති විය හැකි ය.	සාගර, මුහුදු, ගංගා, ඇළ, දොළ, වැව්, පොකුණු, විල්, දියඇලි ආදියෙහි එක් රැස් වී ඇති ජලය මතු පිට ජලය ලෙස හැඳින්විය හැකි ය.	ළිංවලින් හා උල්පත්වලින් අපට ලැබෙනුයේ භූගත ජලයයි. වර්තමානයේ වනාන්තර විනාශ කිරීම නිසා භූගත ජලය සිඳී යෑමේ අවදානමක් පවතී.


වර්ෂණය (හිම)


මතුපිට ජලය (සාගරය)


භූගත ජලය (ළිඳ)

සාරාංශය

- පැරණි වාරි මාර්ග නිර්මාණය වී ඇත්තේ ඉතා දියුණු තාක්ෂණයක් භාවිත කිරීමෙනි. අතීත රජවරු, මුතුන් මිත්තන් වාරි මාර්ග තැනීමට මූලික පදනම වුයේ ජලය කෙරෙහි ඔවුන් තුළ පැවති පූජනීයත්වයයි.
- ජනගහන වර්ධනය, තාක්ෂණික දියුණුව ජලය කෙරෙහි විශාල බලපෑමක් කරනු ලබයි.
- ජලය අපවිත්‍ර කිරීමෙන් විවිධ දුර්විපාක විඳීමට සිදු වේ.
- ජලය දූෂණය සිදුවන ක්‍රම හඳුනාගෙන පුරවැසියන් වශයෙන් අප සැම එය වැළැක්වීමට එක් විය යුතු ය.
- ඔබ පිරිවෙණේ, නිවසේ ජලය අපතේ යන අවස්ථා හඳුනාගෙන ඒවා වැළැක්වීමට කටයුතු කළ යුතු වේ.
- ශ්‍රී ලංකා ජලාපවහන මණ්ඩලය සැමට පිරිසිදු පානීය ජලය ලබා දීමට විශාල ව්‍යාපෘති ගණනාවක් ක්‍රියාත්මක කරයි.
- ශ්‍රී ලංකා රජය ජලය පිළිබඳ විවිධ අභියෝගවලට මුහුණ දෙමින් ජනතාවට ඉතා පිරිසිදු පානීය ජලය ලබා දීමට කැප වී ක්‍රියා කරයි.

අභ්‍යාස

(01) නිවැරදි පිළිතුර හෝ වඩාත් ගැළපෙන පිළිතුර තෝරන්න.

1. අප රටේ වැඩි වශයෙන් වැව්, අමුණු මගින් ජලය බෙදා හරිනු ලබන්නේ,
   (1) තෙත් කලාපයේ ය (2) වියළි කලාපයේ ය
   (3) අර්ධ ශුෂ්ක කලාපයේ ය (4) කඳුකර කලාපයේ ය

2. ජල කළමනාකරණය යනුවෙන් අදහස් කෙරෙන්නේ මින් කුමක් ද?
   (1) ජල විදුලිය නිපදවීම
   (2) ජලය අරපිරිමැස්මෙන් භාවිත කිරීම
   (3) ජලය ගබඩා කර තබා ගැනීම
   (4) ජලය බෙදා හැරීමට වාරි මාර්ග ක්‍රම භාවිත කිරීම

3. අප රටේ ජල දූෂණය වැඩි වශයෙන් සිදුවන ක්‍රමයක් වන්නේ මින් කුමක් ද?
   (1) ජලාශ ආසන්නයේ වාහන සේදීම මගින්
   (2) ජලාශවල රෙදි සේදීම මගින්
   (3) කර්මාන්තශාලාවලින් පිට කරන අපද්‍රව්‍ය ජලයට බැහැර කිරීමෙන්
   (4) පොලිතීන් හා ප්ලාස්ටික් වැනි ද්‍රව්‍ය ජලයට එක් කිරීමෙන්

4. කර්මාන්තශාලා තුළ ඇති යන්ත්‍ර සූත්‍ර සඳහා ජලය උපයෝගී කරගනු ලබන්නේ,
   (1) යන්ත්‍ර සූත්‍ර සිසිල් කර ගැනීම සඳහා ය.
   (2) යන්ත්‍ර සූත්‍ර ක්‍රියාත්මක කිරීම සඳහා ය.
   (3) දීර්ඝකාලීන පැවැත්ම සඳහා ය.
   (4) යන්ත්‍ර සූත්‍ර මල බැඳීම වැළැක්වීම සඳහා ය.

5. ජලය පිරිසිදු කර ගැනීමට යොදා ගන්නා නවීන ක්‍රමයක් වන්නේ මින් කුමක් ද?
   (1) ජලය උණුකර නිවා ගැනීම
   (2) ජල පෙරනයක් භාවිත කිරීම (Filter)
   (3) ප්‍රතිආස්‍රැති ක්‍රමවේදය භාවිත කිරීම
   (4) ජලයට ක්ලෝරීන් එකතු කිරීම

(02) පහත දැක්වෙන හිස්තැන්වලට සුදුසු පිළිතුර දී ඇති පිළිතුරුවලින් තෝරා ලියන්න.

(මහා පරාක්‍රමබාහු, ජනගහන වර්ධනය, අංගුත්තර නිකාය, 70%, ජලාපවහන මණ්ඩලය)

1. .... හා තාක්ෂණික දියුණුව ජලය කෙරෙහි විශාල බලපෑමක් ඇති කරයි.

2. ශ්‍රී ලංකාව තුළ ඇතිවන විවිධ ආපදාවන්වල දී පිරිසිදු පානීය ජලය සැපයීමට .... ඉතා විශාල කාර්ය භාරයක් ඉටු කරයි.

3. ''අහසින් වැටෙන එක දියපොදක්වත් ප්‍රායෝජනයට නොගෙන නිකරුනේ මුහුදට ගලා යාමට ඉඩ නොදිය යුතු යි'' යන්න .... රජතුමාගේ ප්‍රකාශයකි.

4. .... ඒකක නිපාතයේ සතරවැනි වර්ගයේ ජලයේ ඇති වටිනාකම බුදුරජාණන් වහන්සේ විසින් සුවිශේෂි කොට ඇත.

5. ශාක සහ සත්ව දේහ තුළ .... ක් පමණ අඩංගු වන්නේ ජලයයි.

(03) කෙටි පිළිතුරු සපයන්න.

1. මිනිසාට ජලය ලබා ගත හැකි මාර්ග පහක් නම් කරන්න.
2. අප විසින් ජලය උපයෝගී කර ගන්නා අවස්ථා හතරක් ලියා දක්වන්න.
3. ජනගහන වර්ධනය හා තාක්ෂණික දියුණුව ජලය කෙරෙහි බලපා ඇති ආකාරය පැහැදිලි කරන්න.
4. ජලය බහුලව දූෂණය වන අවස්ථා පහක් ලියා දක්වන්න.
5. ජලය පිරිසිදු කරගන්නා ක්‍රම හතරක් නම් කරන්න.

05 ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් හා පරපෝෂිතයන්ගෙන් වැලඳෙන රෝග වළක්වා ගනිමු

මෙම පාඩම අධ්‍යයනයෙන් ඔබට රෝග, රෝග ලක්ෂණ හා රෝග නිවාරණ ක්‍රම පිළිබඳව දැනුවත් විය හැකි ය. එමගින් සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගත කිරීමට අවශ්‍ය දැනුමෙන් ඔබ පෝෂණය වනු ඇත.



රූපය 5.1 ▶▶ කිසා ගෝතමී බුදුරජාණන් වහන්සේගෙන් ඖෂධ ඉල්ලා සිටීම

5.1 රෝග කාරක සහ හේතු

අප භාග්‍යවත් බුදුරජාණන් වහන්සේ සැවැත් නුවර ජේතවනාරාමයේ වැඩ වසන සමයෙහි ගිරිමානන්ද හිමියන් රෝගීව ගිලන්ව වැඩ වසන විට එම රෝගය සංසිඳවීමට හේතුවන කරුණු හා රෝග හටගැනීමට තුඩුදෙන කරුණු දේශනා කළ සේක. එම දහම් කරුණු අසා මෙනෙහි කිරීමෙන් ගිරිමානන්ද හිමියෝ සුවපත් භාවයට පත් වූහ.

බුදුරජාණන් වහන්සේ රෝග හා රෝග හටගැනීමට හේතු ගිරිමානන්ද හිමියන්ට දේශනා කළ සේක. උන් වහන්සේ දේශනා කළ කායික රෝග 48ක් පිළිබඳව 5.1 වගුවෙහි සඳහන් වේ.

වගුව 5.1 - ගිරිමානන්ද සූත්‍රයේ සඳහන් කායික රෝග

රෝගය	තේරුම
01. චක්ඛුරොගො	ඇසේ රෝග
02. සොතරොගො	කනේ රෝග
03. ඝාණරොගො	නාසයේ රෝග
04. ජිව්හාරොගො	දිවේ රෝග
05. කායරොගො	කයේ රෝග
06. සීසරොගො	හිසේ රෝග
07. කණ්ණරොගො	පිට කණෙහි රෝග
08. මුඛරොගො	මුඛ රෝග
09. දන්තරොගො	දත් රෝග
10. කාසො	ක්ෂය රෝගය
11. සාසො	ඇදුම රෝගය
12. පිනාසො	පීනස් රෝගය
13. ඩහො	දහ රෝගය
14. ජරො	උණ රෝගය
15. කුච්ඡිරොගො	කුසේ රෝග
16. මුච්ඡා	සිහි මූර්ඡා වීම
17. පක්ඛන්දිකා	ලේ අතීසාරය
18. සූලා	අර්ශස්
19. විසූචිකා	කොලරාව
20. කුට්ඨං	කුෂ්ට
21. ගණ්ඩො	ගඩු
22. කිලාසො	හමේ රෝග
23. සොසො	ස්වාස රෝගය
24. අපමාරො	අපස්මාරය
25. දද්දු	දද
26. කණ්ඩු	කඩුවේගන් රෝගය
27. කච්ඡු	කැසීමෙන් ගෙඩි හට ගත් රෝග
28. රඛසා	කැසීම් රෝග
29. විතච්ඡිකා	පණු හොරි
30. ලොහිතපිත්තං	රත්පිත් රෝගය
31. මධුමෙහො	දියවැඩියාව
32. අංසා	අංශභාගය
33. පිළිකා	පිළිකා
34. භගන්දලා	භගන්දරා
35. පිත්තසමුට්ඨානා ආබාධා	පිතෙන් හටගන්නා රෝග
36. සෙම්හසමුට්ඨානා ආබාධා	සෙම නිසා හටගන්නා රෝග
37. වාතසමුට්ඨානා ආබාධා	වාතයෙන් හටගන්නා රෝග
38. සන්නිපාතිකා ආබාධා	තුන් දෙස් (වාත, පිත හා සෙම) කිපීමෙන් හටගන්නා රෝග
39. උතුපරිනාමජා ආබාධා	ඍතු විපර්යාසවලින් හටගන්නා රෝග
40. විසමපරිහාරජා ආබාධා	වැරදි ලෙස කය පරිහරණයෙන් හටගන්නා රෝග
41. ඔපක්කමිකා ආබාධා	උපක්‍රමයෙන් හටගන්නා රෝග
42. කම්මවිපාකජා ආබාධා	කර්ම විපාකයෙන් හටගන්නා රෝග

43. සීතං	සීතල
44. උණ්හං	උණුසුම
45. ජිඝච්ඡා	කුසගින්න
46. පිපාසා	පිපාසය
47. උච්චාරෝ	මලපහ කිරීම
48. පස්සාවෝ	මූත්‍ර පහ කිරීම

බෞද්ධ දර්ශනය පරිදි මෙම රෝග වර්ගීකරණය ඉතා පුළුල් විවිධත්වයක් දක්වන අතර ඒවායේ රෝග මූල පිළිබඳව යම්තාක් දුරට මග පෙන්වීමක් සිදු කර ඇත.

5.2 රෝග වර්ගීකරණය

පසුගිය ශ්‍රේණියේ දී බෝවන රෝග, රෝග කාරකයන් හා රෝග වාහකයන් පිළිබඳව ඔබ ඉගෙනගත් දෑ සිහිපත්කර ගන්න. මෙහි දී ඒ පිළිබඳව වැඩිදුර ඉගෙන ගනිමු.

දිලීර, බැක්ටීරියා, වෛරස් හා පරපෝෂිතයන් යනා දී බොහෝ රෝග කාරකයන් අන්වීක්ෂීය වේ. මින් සමහර ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් විසින් මිනිසාට ඉතා හානිකර රෝග ඇති කරන අතර එම රෝග මිනිසාට මරණය පවා ගෙන දීමට සමත් ය.

විවිධ හේතු නිසා ලෙඩ රෝග හට ගනියි. හේතු කාරකය අනුව අපට පහත සඳහන් පරිදි ලෙඩ රෝග වර්ග කළ හැකි ය.

ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් මගින් බෝවන රෝග

දිලීර
- අළුහම්
- දද
- කුෂ්ට

වෛරස්
- ජලභීතිකාව
- ඒඩ්ස්
- ඩෙංගු
- මොළේ උණ (ජැපනීස් එන්සෙෆලයිටිස්)

බැක්ටීරියා
- කොලරාව
- පිටගැස්ම
- ලාදුරු
- නියුමෝනියාව
- ක්ෂය රෝගය

පරපෝෂිතයන්
- මැලේරියාව
- බරවා
- පණු රෝග (සමහර පණුවන් පියවි ඇසට පෙනේ)
- ඇමීබා අතීසාරය

5.2.1 දිලීර මගින් බෝවන රෝග

1. අළුහම් (Pityriasis)

සමේ බාහිර ස්තරය වන අපිචර්මය ආසාදනයට ලක් කරන බහුලව දැකිය හැකි දිලීර රෝගයකි. මුහුණ, බෙල්ල, කඳ කොටස හා දැත් ආසාදනයට ලක් වේ. ලා අළුපැහැ වැනි හෝ දුඹුරු හෝ ඉතා පහසුවෙන් සමෙන් වෙන් වූ කුඩා පොතු ගැලවෙන පැල්ලම් වේ. දහඩිය දැමීම නිසා මේවා වැඩි වන අතර සම වියළීමට ලක්වීම නිසා රෝග ව්‍යාප්තිය ඉක්මන් වේ.



රූපය 5.2 ▸▸ අළුහම්

රෝගය වැළැක්වීම සඳහා ගතයුතු පියවර

- කොට්ට ඇඳ ඇතිරිලි, යට ඇඳුම් හා සිවුරු පිරිසිදුව සහ වියළිව තබා ගැනීම
- තුවා, ඇඳ ඇතිරිලි, ඇඳුම් පොදුවේ භාවිත නොකිරීම
- වෛද්‍ය උපදෙස් මත ප්‍රතිදිලීර ආලේපන භාවිතය
- අධික සබන් හා ක්ෂාලක (Face wash) භාවිත කිරීමෙන් වැලකීම
- දිගු කාලීනව වෛද්‍ය උපදේශ රහිතව ප්‍රතිජීවක ඖෂධ භාවිත කිරීමෙන් වැලකීම

2. දද (Eczema)

මෙම සමේ රෝගයේ දී කැසීම, ඉදිමීම, සම රතු වීම සමග කුඩා බිබිලි හටගැනීම දැකිය හැකි ය. එම බිබිලි බිඳී දියර ගැලීම මුල දී දැකගත හැකි වේ. මේවා ආසාදනයට ලක් වී සැරව බිබිලි බවට ද පොතු ගැලවීම ද දැකිය හැකි ය. පසුව මෙම ස්ථාන සම ඝනකම් වී තද පැහැයක් ගනී.

සමහර රසායනික සංයෝග නිසා ඇතිවන අසාත්මිකතා නිසා ද එදිනෙදා ජීවිතයේ දී භාවිතයට ගන්නා ද්‍රව්‍යවල අඩංගු ඇතැම් රසායනික ද්‍රව්‍ය නිසා ඇතිවන අසාත්මිකතා නිසා ද දද ඇති වේ.

භාවිතයට ගන්නා සමහර දේවල් (රබර්, ඩයි වර්ග, නිකල් පටි ඔරලෝසු, සිමෙන්ති, ඖෂධ, ආලේපන, ප්ලාස්ටර්) සහ තද හිරු රශ්මිය ද දද ඇතිවීම කෙරෙහි බලපායි. පවුලේ අයට දද පවතී නම් එවැනි අයට දද ඇතිවීමේ වැඩි සම්භාවිතාවක් පවතී.

රෝගය වැළැක්වීම සඳහා ගතයුතු පියවර

- දද ඇතිවීමට බලපාන හේතු සාධක මග හැරීම
- දදය ඇතිල්ලීම, කැසීම, සබන් හා පිරිසිදු කාරක යොදා සේදීමෙන් වැළකීම
- වෛද්‍ය උපදේශ පැතීම



රූපය 5.3 ▸▸ විවිධ ස්ථානවල ඇතිවන දද

3. කුෂ්ට රෝගය (දහඩිය බිබිලි)

විවිධ හේතු නිසා කුෂ්ට රෝග ඇතිවිය හැකි ය. සම මතුපිට බිබිලි ඇති වීම ද සමහර විට ඒවා රත් පැහැවීම ද කැසීම සහ තුවාල වීම ද සිදුවිය හැකි ය.

රෝගය වැළැක්වීම සඳහා ගතයුතු පියවර

- ළදරුවන් නිතර සේදීම
- සිසිල් ජලයෙන් පෙඟවූ තුවායකින් තෙත මාත්තු කිරීම
- පුයර හෝ කැලමයින් දියර ආලේප කිරීම
- කපු රෙදි නිමි ඇඳුම් ඇන්දවීම



රූපය 5.4 ▸▸ කුෂ්ට සෑදුණු දරුවෙකුගේ පාදයක්

4. කැන්ඩිඩියාසිස් (Candidiasis)



රූපය 5.5 ▸▸ කැන්ඩිඩියාසිස් රෝගය සෑදුණු දරුවෙක්

ලිංගික අවයව අවට, කළවා ඉහළ ඉකිළි ආශ්‍රිතව ඇති වන දිලීර ආසාදනයක් වන මෙය බොහෝ විට අපිරිසිදුකම නිසා ඇති වන අතර ඉතා ශීඝ්‍රයෙන් බෝවීමට ද හැකියාව ඇත. කැන්ඩිඩා දිලීරය මුඛයේ ඇතුළත සහ දිවෙහි වර්ධනය වූ විට උල්ලෝගම් රෝගය ලෙස ගැමි වහරෙහි හැඳින්වේ.

රෝගය වැළැක්වීම සඳහා ගතයුතු පියවර

- ආසාදිත ප්‍රදේශය වියළිව තබා ගැනීම
- වෛද්‍ය උපදේශය යටතේ ප්‍රතිදිලීරක ඖෂධ භාවිතය
- යට ඇඳුම් හිරු එළියේ වියළීම හා පිරිසිදුව භාවිත කිරීම
- රෝගය වැළඳුන වහාම වෛද්‍ය උපදේශ ලබා ගැනීම
- දිගු කාලීන ප්‍රතිජීවක භාවිතයෙන් වැලකීම
- පෞද්ගලික සනීපාරක්ෂාව ගැන උනන්දුවෙන් කටයුතු කිරීම

5.2.2 බැක්ටීරියා මගින් බෝවන රෝග

1. පාචනය (Diarrhoea)

දූෂිත වූ ආහාර හෝ ජලය පරිභෝජනය කිරීමෙන් පාචන රෝගය පැතිරේ. ප්‍රධාන රෝග ලක්ෂණ වන්නේ දියර තත්ත්වයෙන් මලපහ පිටවීම ය. පහත සඳහන් වන්නේ පාචන රෝග තත්ත්ව දෙකකි.

- බැක්ටීරියා අතීසාරය
- කොලරාව

රෝගය වැළැක්වීම සඳහා ගතයුතු පියවර

- සෞඛ්‍ය ආරක්ෂිත වැසිකිළි භාවිතය
- ආහාර හොඳින් වසා තැබීම
- පලා වර්ග ආහාරයට ගැනීමේ දී ලුණු වතුරෙහි මිනිත්තු පහක් පමණ තබා හොඳින් සෝදා පිස ආහාරයට ගැනීම
- ආහාර පිළියෙල කිරීමට පෙර අත් සේදීම
- රෝගය වැළඳී ඇති විට විජලනය වැළැක්වීම සඳහා කටයුතු කිරීම (ජීවනී ලබා දීම, සේලයින් ලබා දීම)
- සෑම විටම ගෙදර පිළියෙළ කළ පිරිසිදු ආහාර ගැනීම
- පානීය ජල මූලාශ්‍ර පිරිසිදුව තබා ගැනීම

2. පිටගැස්ම (Tetanus)

නිර්වායු බැක්ටීරියාවක් මගින් මෙම රෝගය ඇති කරයි. පසේ, නිවසේ දූවිලි, මිනිස් හා සත්ත්ව මලපහ (ගොම, මලකඩ සහිත ද්‍රව්‍ය මත) ආදියේ විෂබීජ පවතී. විවෘත පරිසරයේ බැක්ටීරියාව අක්‍රියව දීර්ඝ කාලයක් පැවතිය හැකි ය. යකඩ ඇණ සහ කටුවලින් සිදුවන තුවාල, සතුන් සැපීම වැනි ක්‍රම මගින් මිනිසාට විෂබීජ ශරීරගත වේ.

මෙම රෝගය වැළඳුණු විට මාංශ පේශීවල වේදනා ඇතිවීම, පේශී තද වීම, ආහාර ගිලීමේ අපහසුතා හා ශ්වසන අපහසුතා ඇති වේ.

රෝගය වැළැක්වීම සඳහා ගතයුතු පියවර

- වැඩ කරන විට විශේෂිත පාවහන් හෝ සපත්තු පැලඳීම
- ළමුන් හා වැඩිහිටියන්ට ත්‍රිත්ව එන්නත හෝ පිටගැස්ම එන්නත මගින් ප්‍රතිශක්තිකරණය ලබා දීම
- ඉක්මන් වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර ලබා දීම සඳහා රෝහල් ගත කිරීම

3. ලාදුරු (හෙන්සෙන්ගේ රෝගය) (Leprosy)


රූපය 5.6 ▸▸ ලාදුරු වැලඳුනු රෝගියෙකුගේ දෙඅත්

බැක්ටීරියාවක් මගින් මෙම රෝගය ඇති කරයි. රෝගය පැතිරීම පිළිබඳ වඩාත් ම පිළිගත් මතය වන්නේ ශ්වසන මාර්ගයෙන් බවයි. එහෙත් දිගුකාලීන සම්බන්ධතා මගින් රෝගියෙකුගේ විෂබීජ නිරෝගී අයෙකුට සම මගින් ද ඇතුල්වීමේ සම්භාවිතාවක් පවතී. සම හා ස්නායු පද්ධතිය මෙම රෝගයට ගොදුරු වී අවලක්ෂණ වීම සිදුවේ. සමහර විට සම මතුපිට සුදු පැල්ලම් ඇතිවන අතර ඒවා අළුහම් ලෙස වරදවා තේරුම් නොගත යුතු අතර මේවාට සංවේදන නොදැනේ. වැලමිට, දණහිසේ සහ බෙල්ල අසල ස්නායු ඝනකම් වී තිබීම හා ස්නායුවලට හානි වීම නිසා මෙලෙස සංවේදන නොදැනේ. නොකඩවා ප්‍රතිකාර (මාස 6 සිට අවුරුදු 2 දක්වා) කිරීමෙන් මෙම රෝගය වලක්වා ගත හැකි ය. එනමුදු හානි වූ ස්නායු නැවත මුල් තත්ත්වයට පත් නොවේ.

රෝගය වැළැක්වීම සඳහා ගතයුතු පියවර

- ලාදුරු පිළිබඳව නිවැරදි තොරතුරු ජනතාව අතරට ගෙන යාම
- ලාදුරුයැයි සැක සහිත රෝගීන් පරීක්ෂාවට ඉදිරිපත් කිරීමට පොළඹවා ගැනීම
- රෝගීන් මාස්පතා අධීක්ෂණයෙන් යුතුව ඖෂධ ලබා දීම
- සම්පූර්ණ කාලය තුළ ම ඖෂධ ගැනීමට රෝගියා දැනුවත් කිරීම
- මෙවැනි රෝගීන් සමාජයෙන් කොන් නොකිරීම
- මිනිසුන් අතර පවතින මිථ්‍යා විශ්වාස පහකර, මෙම රෝගය සුවකළ හැකි රෝගයක් බව ඒත්තු ගන්වා නියමිත බටහිර වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර සඳහා රෝගීන් යොමු කිරීම

4. නියුමෝනියාව (Pneumonia)

මෙම රෝගීන් කහින විට සහ කිවිසීම නිසා රෝග කාරක බිඳිති වාතයේ විසිරේ. එම බිඳිති ආශ්වාසයෙන් රෝගය පැතිරේ. උණ සහ කැස්සට අමතරව පපුවේ වේදනාව, හුස්ම ගැනීමේ අපහසුතාව සහ උග්‍ර අවස්ථාවල දී කැස්ස සමග රුධිර වහනය වීම සිදුවේ. රෝගියා තදබල ලෙස රෝගී වේ. ප්‍රතිකාර නොකළහොත් මාරාන්තික වීමට ඉඩ ඇත

රෝගය වැළැක්වීම සඳහා ගතයුතු පියවර

- අවට පරිසරය පිරිසිදුව තබා ගැනීම
- නිවස තුළට සූර්යාලෝකය හා වාතාශ්‍රය හොඳින් ලැබීමට සැලැස්වීම
- ගේ දොර දූවිලිවලින් තොර වීම
- ඇඳ ඇතිරිලි නිතර පිරිසිදු කරගැනීම
- පෝෂ්‍යදයි සමබල ආහාර රටාවකට හුරු වීම
- රෝගීන් හා කටයුතු කිරීමේ දී නාස් හා මුඛාවරණ පැලඳීම
- දිගු කාලීන අසාත්මිකතාවන්ට නිසි වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර ලබා ගැනීම

5. ක්ෂය රෝගය (Tuberculosis)

රෝගී පුද්ගලයන්ගේ කැස්ස සහ කිවිසීම මගින් පිටවන බිඳිති නිරෝගී පුද්ගලයන්ට ආසාදනය වේ. ප්‍රධාන වශයෙන් පෙණහලු ආසාදනය වුව ද ශරීරයේ වෙනත් ස්ථානවලට ද බලපෑම් ඇති වේ.

උග්‍ර අවස්ථාවේ දී කහින විට සෙම සමග ක්ෂය වූ පෙණහලු පටක සහ රුධිරය පිටවේ. බර අඩුවීම, යන්තමින් උණ ඇතිවීම හෝ වරින්වර උණ ඇතිවීම ද රෝග ලක්ෂණ වේ.

රෝගීන්ට ප්‍රතිකාර නොකළහොත් ඉතා දිගුකලක් නිරෝගී අයට රෝගය සම්ප්‍රේෂණය කරමින් අන් අයගේ ජීවිතවලට ද තර්ජනයක් විය හැකි ය.

රෝගය වැළැක්වීම සඳහා ගතයුතු පියවර

- උපතින් දින කිහිපයක දී BCG එන්නත ලබා දී ප්‍රතිශක්තිකරණය ඇති කරලීම
- ඖෂධ නියමිත මාත්‍රාවෙන් ලබා ගැනීම
- අවධානයෙන් හා අවබෝධයෙන් යුතුව මාස 6ක් අඛණ්ඩව ප්‍රතිකාර ගැනීම
- රෝග ලක්‍ෂණ මුලින් හඳුනාගෙන ප්‍රතිකාර පටන් ගැනීම



රූපය 5.7 ▸▸ ක්ෂය රෝගය වැළඳුනු පුද්ගලයෙක්

6. මෙනින්ජ් පටල ප්‍රදාහය (Meningitis)

මොළය හා සුෂුම්නාව ආවරණය කරන පටල හෙවත් මෙනින්ජීය පටල බැක්ටීරියාවක් මගින් ආසාදනය වීමෙන් රෝගය ඇති වේ. මෙම රෝගය සෑම වයසක දී ඇති වුවත් ළදරු හා ළමා කාලයේ දී සුලභව දැකිය හැකි ය. තීව්‍ර මෙනින්ජයිටීස් ඇති වීමට පෙර උණ හෝ සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාව වැනි රෝගයක් ඇති වී දවසකින් දෙකකින් උණ වැඩි වී තද හිසරදය, කොන්දේ වේදනා, බෙල්ල එහා මෙහා කිරීමට අපහසු වේ. වැඩිපුර කෑසීම, නොසන්සුන්කම, වලිප්පුව, නිදිබර ගතිය, කිරි ඉරීමේ අපහසුතා ආදී ලක්ෂණ මගින් මෙම රෝගය යැයි සැක කළ හැකි ය. සැක සහිත අවස්ථාවල අනිවාර්යයෙන් වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර සඳහා යොමු විය යුතු ය.

රෝගය වැළැක්වීම සඳහා ගතයුතු පියවර

- රෝගය වැළැක්වීම සඳහා ප්‍රතිශක්තිකරණ එන්නත් ලබා දීම
- රෝග ලක්ෂණ පහළ වූ වහාම වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර ලබා දීම

7. මී උණ (Leptospirosis)

මිනිසුන්ට මී උණ වැලදෙන්නේ මීයන්ගේ මූත්‍ර සමග පරිසරයට එකතුවන බැක්ටීරියාවකිනි. අත්හැර දමූ මැණික් පතල්වල, කුඹුරු ආදියේ, මී මූත්‍ර එකතු වූ ජලයේ මෙම විෂබීජ අඩංගු ය. සිරුරේ ඇතිවූ තුවාල හරහා මෙම විෂබීජ ශරීරයට ඇතුළු වේ. සති 2-3ක බීජෞෂණ කාලයකින් පසුව රෝග ලක්‍ෂණ පහළ වේ. මෙම රෝගය වැලඳුනු වහාම වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර සඳහා රෝහල් ගත විය යුතු ය.

මී උණ රෝග ලක්‍ෂණ කිහිපයක් පහත සඳහන් වේ.

- ඇඟ සීතල වීම හා වෙවුලීම
- තද උණ හා තද හිසරදය
- පේශිවල වේදනා ඇතිවීම
- පාචනය
- ඇස් රතුවීම
- ශරීරය කැසීම
- රෝගය වඩා දරුණු වූ විට අක්මාවට සහ වකුගඩුවලට හානි සිදුවීම

> කිසියම් රෝග කාරකයන් ශරීර ගතවී රෝග ලක්ෂණ පහළ වීමට ගත වන කාලය බීජෞෂණ කාලය ලෙස හැඳින්වේ.

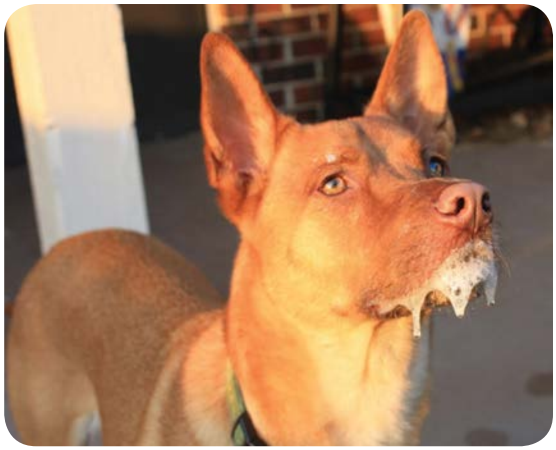
රෝගය වැළැක්වීම සඳහා ගතයුතු පියවර

- කුඹුරුවලට බැසීමේ දී ආරක්ෂාකාරී පියවර අනුගමනය කිරීම (පාදවල තුවාල ඇති විට කුඹුරු/මඩ වගුරුවලට බැසීම සුදුසු නොවේ.)
- පාවහන් භාවිතය
- අත්හැර දමා ඇති පතල් වසා දැමීම
- රෝගය පිළිබඳව ජනතාව දැනුවත් කිරීම
- මීයන් මර්දනය සඳහා සුදුසු වැඩ පිළිවෙළක් යෙදීම

5.2.3 වෛරස් මගින් බෝවන රෝග

1. ජලභීතිකාව (Rabies)

ජලභීතිකාව නැතහොත් සාමාන්‍ය ව්‍යවහාරයේ "පිස්සුබලු රෝගය" ලෙස මෙය හැඳින්වේ. ජලභීතිකා වෛරසය සහිත බල්ලන්, බළලුන්, ගවයන්, එළුවන්, වඳුරන්, ලේනුන්, ඌරන්, මීයන් වැනි ක්ෂීරපායින්ගේ කෙළ තැවරීම, සැපීම්, සීරීම් තුළින් මිනිසාට ඇතුල් වේ. මෙය මාරාන්තික රෝගයකි.


රූපය 5.8 ▸▸ ජලභීතිකාව වැළදුන සුනඛයෙක්

මූලික රෝග ලක්ෂණ වන්නේ හිසරදය, බෙල්ල දෙපස රිදීම, ඇඟපත වේදනාව, කෑම අරුචිය, නිදිමත ගතිය, වමනය හා තද උණ පැවතීම වේ.

රෝගය වැළැක්වීම සඳහා ගතයුතු පියවර

- සුරතලයට ඇති කරන සතුන් අයාලේ යාමට ඉඩ නොදී බැඳ තැබීම
- සාමාන්‍යයෙන් අලුත ඉපදෙන බල්ලන් වැනි සුරතලුන් ඉපදී සති 6ක් තුළ දී නියමිත මාත්‍රාව ලැබෙන තෙක් ප්‍රතිශක්තිකරණ එන්නත් ලබාදීම
- අයාලයේ යන සතුන් සුරතලුන් ලෙස ඇති කරන්නේ නම් ඔවුන් ප්‍රතිශක්තිකරණය කිරීම
- ගෙදර ඇති කරන සතුන් අනවශ්‍ය පරිදි පැටවුන් බිහි කිරීම වැළැක්වීමට සුදුසු පියවර ගැනීම
- නිවෙස්වල බිහිවූ බලු, බළල් පැටවුන් ගෙන ගොස් පන්සල, පාසල ඇතුළු පොදු ස්ථානවලට අත්හැර නොදැමීම
- පිස්සු යැයි සැකකෙරන සතෙකු සපා කෑ වහාම සබන් යොදා තුවාලය සෝදා වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර වෙත යොමු කිරීම

2. ඒඩ්ස් රෝගය (AIDS රෝගය)

AIDS යන අකුරු හතරින් ගම්‍ය වන්නේ Acquired Immune Deficiency Syndrome යන්නයි. එය **"නතු කරගත් ප්‍රතිශක්තිකරණ ඌනතා සහලක්ෂණය"** ලෙස හැඳින්වේ.

මෙම රෝගය ඇති කරනු ලබන්නේ **'මානව ප්‍රතිශක්ති ඌනතා වෛරසය'** (Human Immuno deficiency Virus) මගිනි. නොයෙකුත් වර්ගවල ආසාදනවලින් ශරීරය ආරක්ෂා වුව ද මෙම වෛරසය මගින් ශරීරයේ ආරක්ෂාකාරී පද්ධතියට බලවත් ලෙස පහර දෙයි. ඒ නිසා ශරීර ප්‍රතිශක්තිය බිඳ වැටෙයි. ශරීරය ක්ෂුද්‍ර ජීවීන්ගෙන් ආරක්ෂා කරන ක්‍රියාවලිය ඇන හිටීම නිසා සීමා රහිතව ආසාදනවලට රෝගියා ගොදුරු වේ. මෙම රෝගකාරක වෛරසයට එරෙහිව මෙතෙක් ප්‍රතිකාරයක් සොයා ගෙන නොමැත. රෝග ලක්ෂණවලට පමණක් ප්‍රතිකාර කරමින් කෙටි කලක් ජීවත් වී නිසැකයෙන් ම මරණයට පත්වේ.

වෛරසය ශරීරගත වන්නේ තෙත් ජීවී පටක ස්පර්ශ වීම ඔස්සේ ය. (මිනිසාගේ ශුක්‍රාණු, යෝනිශ්‍රාව, රුධිරය වැනි) වෛද්‍ය වාර්තා අනුව මෙම රෝගය ආසාදනය වීම බහුලව සිදුවන්නේ ලිංගික චර්යා මගින් වේ.

ඒඩ්ස් රෝග ලක්‍ෂණ කිහිපයක් පහත සඳහන් වේ.

- නිතර කන් හා පෙණහලු ආසාදනය වීම
- දිගුකාලීන පාචනය
- වසා ග්‍රන්ථි ඉදිමීම, අධික කම්මැලිකම, වියළි කැස්ස, හුස්ම ගැනීමේ අපහසුතාව
- අධික ලෙස බර අඩු වීම
- රාත්‍රියේ දී දහදිය දැමීම, නිතර පවතින උණ

රෝගය වැළැක්වීම සඳහා ගතයුතු පියවර

- දැලිපිහි, රැවුල බෑමේ උපකරණ ආදිය හවුලේ පාවිච්චි නොකිරීම
- සෑමවිට ම ජීවාණුහරණය කළ සිරින්ජ හා කටු භාවිත කිරීම
- සහකරුවා සහ සහකාරිය අතර ගෞරවනීය විශ්වාසවන්ත විවාහ ජීවිතයක් ගත කිරීම
- අසාමාන්‍ය ලිංගික සේවනය හා සමලිංගික සේවනයෙන් වැලකීම
- තෙවන ශික්ෂාපදය දිවිහිමියෙන් ආරක්ෂා කිරීම
- අවදානමකට මුහුණ දී ඇති පුද්ගලයන් ඒඩ්ස් රෝග කාරක පරීක්ෂාව සිදුකර ගැනීම
- රුධිර පාරවිලයනයේ දී සැලකිලිමත් වීම

ඒඩ්ස් රෝගය සඳහා මෙතෙක් නිශ්චිත ප්‍රතිකාරයක් සොයාගෙන නොමැති බව විශේෂයෙන් මතක තබා ගත යුතු ය. මෙම රෝගය වැළඳුණු පුද්ගලයන් සමග සාමාන්‍ය සමාජ කටයුතුවල නිරත වීමේ දී රෝගය බෝවීමක් සිදු නොවේ.

3. ඩෙංගු (Dengue)

මෙම රෝගය වෛරසයක් මගින් ඇති කරයි. රෝගී මිනිසෙකුගෙන් තවත් නිරෝගී අයෙකුට රෝගය පතුරවන්නේ ප්‍රධාන වශයෙන් **ඊඩිස් ඊජිප්ටයි** (Aedes aegypti) හා **ඊඩිස් ඇල්බොපික්ටස්** (Aedes albopictus) යන වාහක මදුරු දෙවර්ගය මගිනි. මොවුන් උදෑසන සහ සන්ධ්‍යා කාලයේ දී වැඩි වශයෙන් දක්නට ලැබේ.



රූපය 5.9 ▶▶ ඊඩිස් මදුරුවා

ඩෙංගු රෝග ලක්ෂණ කිහිපයක් පහත සඳහන් වේ.

- දින 4-6ක් පමණ පවතින තද උණ (සමහර විට මධ්‍යස්ථ උණ ඇති වී දින 3-4ක දී සුව වේ)
- තදබල ඇඟපත වේදනාව
- කඳුළු ගැලීම සහ ඇස් රතු වීම
- ඔක්කාරය, වමනය හා ආහාර අරුචිය
- සමේ රත් පැහැති පැල්ලම් ඇති වීම

ඩෙංගු රක්තපාත රෝග ලක්ෂණ කිහිපයක් පහත සඳහන් වේ.

- රුධිරයේ රුධිර පට්ටිකා ප්‍රමාණය ශීඝ්‍රයෙන් පහළ බැසීම
- ආමාශය, අන්ත්‍ර, සම, නාසය හා විදුරුමසින් ලේ ගැලීම
- ලේ සමග වමනය සහ කළු පැහැති මලපහ පිටවීම (සමහර රෝගීන්ගේ සමට යටින් ලේ ගැලීම)
- අක්මාව ඉදිමීම
- මොළය, වකුගඩු, හෘදයේ හා රුධිර සංසරණ පද්ධතියේ නොයෙකුත් ගැටලු ඇති වීම
- ඩෙංගු කම්පන තත්ත්වය ඇති වීම

වෛරසය විනාශ කිරීමට සමත් විශේෂිත ඖෂධ නොමැති බැවින් රක්තපාත තත්ත්වයට පත්වූ විට ක්ෂණික මරණය පවා සිදු විය හැකි ය.

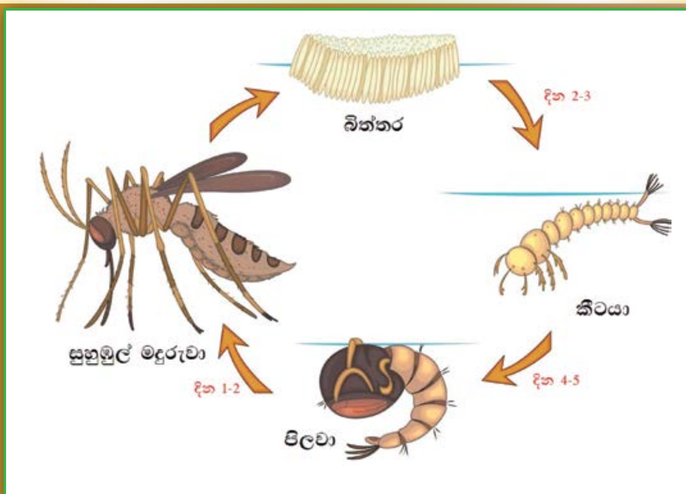
රෝගය වැළැක්වීම සඳහා ගතයුතු පියවර

- මදුරුවන් බෝවීම වැළැක්වීම සඳහා මදුරුවන් ජීවත් වන වාසස්ථාන වන ඉවතලන ටින්, පොල් කටු, ඉවතලන රබර් ටයර්, ප්ලාස්ටික් මලු, බෝතල්, යන්ත්‍රවල කොටස්, අවහිර වී ඇති වැහි පීලි, මල් බඳුන්, කුහුඹු උගුල් වැනි පිරිසිදු ජලය එක් රැස් වන ස්ථාන ඉවත් කිරීම හෝ වළලා දැමීම
- සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපනය මගින් ජනතාව දැනුවත් කිරීම
- ගෘහය සහ පිරිවෙණ පිරිසිදුව තබා ගැනීමට දිනපතා කටයුතු කිරීම
- මදුරුවන් පළවා හැරීම සඳහා දූමායනය කිරීම
- ඩෙංගු රෝගීන් ආරෝග්‍යශාලාවක රඳවා ප්‍රතිකාර කිරීම

ඔබේ අමතර දැනුමට

ඩෙංගු මදුරුවාගේ ජීවන චක්‍රය

මදුරුවන්ගේ ජීවන චක්‍රය බිත්තර, කීටයා, පිලවා හා සුහුඹුල් මදුරුවා යන අවස්ථා හතරකින් යුක්ත ය. ඉන් පළමු අවස්ථා තුන ජලයේ ජීවත් වන අතර අවසන් අවස්ථාව ගොඩබිම වාසය කරයි.



ගැහැණු මදුරුවන් ජලය සහිත බඳුන්වල ජල මට්ටමට මඳක් ඉහළින් තෙත සහිත පෘෂ්ඨයේ බිත්තර අලවන අතර මෙම බිත්තර වතුර හා ගැටුණු විට (වැස්ස නිසා හෝ වෙනත් ක්‍රමයකින් වතුර එකතු වීම මගින්) බිත්තර පුපුරා කීට අවස්ථාව බවට පත්වේ. මෙම මදුරු කීටයන් වතුරේ ඇති කාබනික ද්‍රව්‍ය හා කුඩා ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් ආහාරයට ගනිමින් පිලවා දක්වා වර්ධනය වේ. මෙම ජීවන චක්‍රය සම්පූර්ණ කිරීම සඳහා දින 8-10 අතර කාලයක් ගතකරන අතර මෙය කීටයාගේ ආහාර ගැනීමේ ප්‍රමාණය මත ද රඳා පවතී.

ඊඩිස් මදුරුවාගේ බිත්තරවලට අහිතකර පාරිසරික හා දේශගුණික තත්ත්ව දරා ගෙන මාස ගණනාවක් වුව ද නොනැසී සිටීමේ විශේෂ හැකියාවක් ඇති අතර මේ හේතුවෙන් මදුරුවාගේ කීට අවස්ථා, පිලා අවස්ථා හා සුහුඹුල් අවස්ථා විනාශ කළ ද මදුරු බිත්තර රැඳී ඇති බඳුනකට ජලය වැටුණු විගස බිත්තර පුපුරා නැවත මදුරුවන් බෝවීමේ හැකියාව ඇත. අවාසනාවකට මෙන් බඳුන්වල ඇලී ඇති බිත්තර විනාශ කිරීම සඳහා විශේෂ ක්‍රමවේදයක් දැනට නොමැත. මදුරුවාගේ ජීවන චක්‍රය තුළ ඇති මෙවැනි අනුවර්තන නිසා බොහෝ අවස්ථාවල ඩෙංගු මදුරුවන් මර්දනය කිරීම එතරම් පහසු නොවේ.

4. මොළයේ උණ (Japanese encephalitis)

මෙම රෝගය වෛරසයක් මගින් සෑදේ. සෑම වයස් කාණ්ඩයක ම ළමුන්ට හා වැඩිහිටියන්ට රෝගය වැලඳේ. එහෙත් වැඩි වශයෙන් අවුරුදු 1-10 දක්වා වයසේ පසුවන ළමයින්ට රෝගය උත්සන්න වී මරණය පවා ගෙන දේ. රෝගය බෝකරන **කියුලෙක්ස් (Culex)** මදුරුවන් කුඹුරුවල හෝ වෙනත් දිය කඩිතිවල බෝවේ. මෙම රෝගය බෝකිරීමට අතරමැදි ධාරකයෙකු ලෙස ඌරා ක්‍රියා කරයි.



රූපය 5.10 ▸▸ කියුලෙක්ස් මදුරුවා

මොළයේ උණ රෝගයේ රෝග ලක්ෂණ කිහිපයක් පහත සඳහන් වේ.

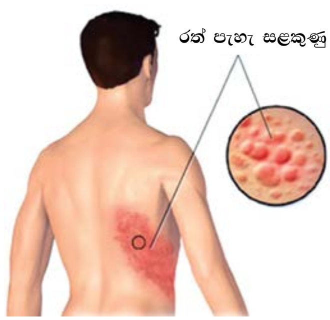
- සාමාන්‍ය උණ ඇති වීම
- වෙව්ලීම, ඔක්කාරය, වමනය ඇති වීම
- තදබල හිසරදය
- බෙල්ලේ දරදඬු ගතියක් ඇති වීම
- සිහි මූර්ඡාව / වලිප්පුව ඇති වීම ගාත්‍රා එකක් හෝ වැඩි ගණනක අප්‍රාණික බව ඇති වීම
- සමහරුන්ට ස්නායු සංකූලතා ඇති වීම

රෝගය වැළැක්වීම සඳහා ගතයුතු පියවර

- ජාතික ප්‍රතිශක්තිකරණ වැඩසටහන යටතේ ලබා දෙන නිවාරණ එන්නත ලබා දීම
- විශේෂයෙන් මදුරුවන් දෂ්ට කිරීම වැළැක්වීම සඳහා මදුරු දැල් භාවිතය
- නිවෙස් අවට ඌරුකොටු, ගවමඩු, ගස්කොළන් ඉවත් කිරීම
- වැසි සමයේ දී මදුරුවන් බෝවන ස්ථාන විනාශ කිරීම
- ඌරන්ට ආසාදනය වීම වැළැක්වීමට ප්‍රතිශක්තිකරණ එන්නත් ලබා දීම

5. පැපොල රෝගය (Chicken pox)

මෙම රෝගය වෛරසයක් මගින් ඇති වේ. වෛරසය ශරීරගත වන්නේ ශ්වසන මාර්ගයෙන් හෝ සමේ තුවාලයක කෙළින් ම තැවරීම මගිනි. මෙම රෝගයට සති දෙකක බීජෞෂණ සමයක් ඇත.



රූපය 5.11 ▸▸ පැපොල රෝගය වැළඳුනු පුද්ගලයෙක්

පැපොල රෝගයේ රෝග ලක්ෂණ කිහිපයක් පහත සඳහන් වේ.

- සාමාන්‍යයෙන් උණ ඇති වීම
- උගුරේ කැක්කුම
- පැය 24ක දී කුෂ්ටය මතු වීම (කුෂ්ටය මුලින් රත්පැහැ සලකුණු ලෙස පෙනෙන අතර පසුව දිය බුබුළු බවට පත් වේ.)
- ගර්භිණී සමයේ මුල් මාස 3 ඇතුලත දී මෙම රෝගය ඇතිවුවහොත් කලලයේ අවයවවල විකෘති භාවයක් ඇති වීම

රෝගය වැළැක්වීම සඳහා ගතයුතු පියවර

- අලුතෙන් නිපදවා ඇති පැපොල එන්නත භාවිතය
- හමේ වේදනා ඇති අයට සුලභ පුරුද්දක් වශයෙන් කොහොඹ කොළ තැම්බූ වතුරෙන් සේදීම

5.2.4 පරපෝෂිතයන් මගින් බෝවන රෝග

1. මැලේරියාව (Malaria)

ප්ලස්මෝඩියම් (Plasmodium) නම් තනි සෛලයකින් යුත් රුධිර පරපෝෂිතයා නිසා මැලේරියාව ඇති වේ. **ඇනෝෆිලීස්** (Anopheles) ගැහැණු මදුරුවා මගින් රෝගය අන් අයට බෝවේ.

මැලේරියාවට ලාක්ෂණික රෝග ලක්ෂණ කිහිපයක් පහත සඳහන් වේ.

- මුලින් ම රෝගියාට තද සීතලක් දැනීම
- කාල ප්‍රාන්තර සහිතව උණ හා වෙව්ලීම ඇතිවීම (සමහර විට තදබල වෙව්ලීම)
- තද උණ සමග තද හිසරදයක්, කරකැවිල්ල, වමනය, දෙඩවීම වැනි රෝග ලක්‍ෂණ ඇතිවීම


රූපය 5.12 ▸▸ ඇනෝෆිලීස් මදුරුවා

රෝගය වැළැක්වීම සඳහා ගතයුතු පියවර

- මදුරුවන් (ඇනෝෆිලීස්) බෝවන ස්ථාන (ජලය සෙමින් ගලා බසින හෝ එක් රැස් වූ ජලය ඇති ස්ථාන) විනාශ කිරීම
- ජලය රැස්වුණු දිය කඩිති, නොවැසූ මැණික් පතල් වැනි තැන් වසා දැමීම
- රෝගියාට වෛද්‍ය උපදෙස් මත ප්‍රතිකාර ලබා දීම
- මැලේරියාව සහිත ප්‍රදේශවලට හෝ රටවලට යන විට රෝගයට දෙනු ලබන නිවාරණ ප්‍රතිකාරය රැගෙන යාම

2. බරවා (Filaria)

රෝගකාරකයා **පණුවකු** වන අතර ආසාදනය ඇති වීමට මුල් වන්නේ **කියුලෙක්ස්** (Culex) මදුරුවා විසින් ගෙන එන කීටයා ය. වැඩිහිටි පණුවෝ වසා නාලවල වාසය කරති. ගැහැණු පණුවා කීටයන් බිහි කරන අතර කීටයන් රුධිර සංසරණයට එකතු වේ.


රූපය 5.13 ▸▸ බරවා පණුවා

ආසාදිත පුද්ගලයෙකුගේ රුධිරයෙන් රාත්‍රි කාලයේ දී බරවා කීටයන් මදුරුවාගේ රුධිරයට ඇතුළු වේ. රාත්‍රියට ලේ උරා බොන මදුරුවන් රෝග වාහකයන් ලෙස ක්‍රියා කරයි.

රෝගය වැලඳී පසුකාලීන අවස්ථාවල දී ගාත්‍රාවල ඇතිවන අසාමාන්‍ය ඉදිමීම දිගට ම පවතී.



රූපය 5.14 ▶▶ බරවා වැලඳුනු පාදයක්

රෝගය වැලැක්වීම සඳහා ගත යුතු පියවර

- බරවා රෝග වාහක මදුරුවා බෝවීම වැලැක්වීම
- ඇහිරුණු කාණු පද්ධති සහ අපිරිසිදු වතුර එක් රැස් වන ස්ථාන පිරිසිදු කිරීම
- සමාජයීය වශයෙන් සෞඛ්‍ය පහසුකම් සහ අපද්‍රව්‍ය ඉවතලීමේ කටයුතු වැඩි දියුණු කිරීම
- රාත්‍රී කාලයේ දී සිදු කරන රෝගය හඳුනා ගැනීමේ රුධිර පරීක්ෂාවෙන් පසුව නිසි වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර සඳහා කඩිනමින් යොමු වීම

3. පණු රෝග (Worm infection)

පණු රෝග ඕනෑ ම කෙනෙකුට වැලඳිය හැකි ය. නමුත් බොහෝ විට පණු රෝගවලට ගොදුරු වන්නේ ළමයින් ය. බහුලව දැකිය හැකි පණු රෝග කිහිපයක් පහත සඳහන් වේ.

- වට පණු (Round worm) රෝගය
- කස පණු (Whip worm) රෝගය
- කොකු පණු (Hook worm) රෝගය
- කිරි පණු (Thread worm) රෝගය



වට පණුවා



කස පණුවා



කොකු පණුවා

රූපය 5.15 ▶▶ බහුලව දැකිය හැකි පණු වර්ග

කස පණු රෝගය හා කොකු පණු රෝගය යන පණු රෝග කාරක කීටයන් පසේ සිට පාදයේ සම විදගෙන හා ආහාර සමග ශරීරගත වේ. මෙම පණුවන් ජීවත් වන්නේ මිනිසාගේ අන්ත්‍රයේ ය.

කොකු පණුවා කුඩා අන්ත්‍රයේ බිත්තියේ ලේ උරා බොයි. කස පණුවා මහා අන්ත්‍රයේ ජීවත් වේ.

පණු රෝග නිසා ළමුන්ගේ වර්ධනයට බාධා ඇති වේ. සිරුරේ රුධිරය පණුවන් විසින් උරාබීම නිසා නීරක්තියට (ලේ හිඟකම) භාජනය වේ. තෙත් වැසිකිළි බිම සහ මලපහ මිශ්‍රිත පස මත කීටයන් හා පණු බිත්තර පවතින අතර සමෙහි ස්පර්ශ වීමෙන් ශරීරගත වේ.



රූපය 5.16 ▸▸ කිරි පණුවන්

රෝගය වැළැක්වීම සඳහා ගත යුතු පියවර

- පලා වර්ග, බිම වැටෙන පලතුරු, එළවළු හොඳින් පිරිසිදු කොට ආහාරයට ගැනීම
- මැස්සන් සහ කෘමීන් නිසා අපවිත්‍ර වූ (විවෘතව තැබූ) ආහාර භාවිතයට නොගැනීම
- නියපොතු කොටට කපා පිරිසිදුව තබා ගැනීම
- නිවසින් පිටත දිය සීරාව ඇති තැන්වල ඇවිදින විට පාවහන් පාවිච්චි කිරීම
- මලපහ කිරීම සඳහා වැසිකිළි භාවිත කිරීම

5.2.5 වර්තමානයේ ඇතිවෙමින් පවතින රෝග

1. සූකර උණ (Swine flu)

සූකර උණ වෛරසයකින් බෝවේ. වෛරසයේ ප්‍රභේදය $A(H_1N_1)$ ලෙස නම් කර ඇත. වෛරසය කැස්සෙන්, කිවිසීම මගින් ආසාදිත බිඳිති ආශ්වාසයෙන් හා ස්පර්ශයෙන් මිනිසාගෙන් මිනිසාට වැලඳේ.

සූකර උණ රෝගයේ රෝග ලක්ෂණ කිහිපයක් පහත සඳහන් වේ

- උණ
- කැස්ස
- උගුර වේදනාව
- ශරීරයේ වේදනාව
- හිස කැක්කුම
- ඇඟ සීතල වීම
- අධික වෙහෙස

රෝගය වැලැක්වීම සඳහා ගතයුතු පියවර

- රෝගී වූ අය මුඛාවරණ හා නාස් ආවරණ පැලඳ සිටීම
- පාවිච්චි කරන ලද මුඛ හා නාස් ආවරණ ආරක්ෂිත ලෙස විනාශ කිරීම
- රෝගීන් ගැවසෙන පරිසරයක දී අනාරක්ෂිත හෝ ආසාදනය පවතින බවට සැක කෙරෙන පරිසරයක දී ඇස්, නාසය හා කට ඇල්ලීමෙන් වැලකීම
- ඉන්ෆ්ලුවෙන්සා ප්‍රතිවෛරස එන්නත ලබා දීම

2. ඉබෝලා රක්තපාත උණ (Ebola)

ඉබෝලා වෛරස් රෝගකාරකය (Ebola Virus) ඇතිකරන රෝගය ඉබෝලා රක්තපාත උණ ලෙස හඳුන්වයි. මෙය සුව කළ නොහැකි මාරාන්තික රෝගයකි. නිශ්චිත ප්‍රතිකාර හා එන්නත් සොයාගෙන නොමැත. සතුන්ගෙන් (වඳුරන්, මුවන්, ඉත්තෑවන්) සහ රෝගී පුද්ගලයන්ගෙන් මෙම රෝගය බෝවේ.

ඉබෝලා රක්තපාත උණ රෝගයේ රෝග ලක්ෂණ කිහිපයක් පහත සඳහන් වේ.

- හදිසියේ හටගන්නා උණ
- මාංශ පේශි වේදනාව
- හිස කැක්කුම
- උගුර වේදනාව
- වමනය/පාචනය
- සමේ දද ඇතිවීම
- අභ්‍යන්තර/බාහිර රුධිර වහනය

රෝගය වැලැක්වීම සඳහා ගතයුතු පියවර

- සත්ත්ව මාංස ආහාරයට ගැනීමේ දී ඉහළ උෂ්ණත්වයට පිස ආහාරයට ගැනීම
- සතුන් ඇල්ලීමේ දී අත් වැසුම් භාවිතය
- රෝග වාහක පුද්ගලයන්ගෙන් ඈත්ව සිටීම
- ඉබෝලා වෛරසය වැලඳී මිය ගිය මිනිස් සහ සත්ව දේහ හොඳින් වල දැමීම

සාරාංශය

- බුදුරජාණන් වහන්සේ මීට අවුරුදු 2500කට පමණ පෙර උන්වහන්සේගේ අසීමිත ප්‍රඥාව තුළින් මිනිස් සිරුර විනිවිද දැක රෝග හා රෝග ඇතිවීම පිළිබඳ දේශනා කර තිබේ.
- නවීන විද්‍යාව භාවිතයෙන් සහ වෛද්‍ය විද්‍යා දැනුම ආශ්‍රයෙන් ලෙඩ රෝග වළක්වා ගැනීමේ ක්‍රමවේද විද්‍යාත්මකව පහදා තිබේ.
- ඒවා නිසි පරිදි අනුගමනය කිරීමෙන් රෝග වළක්වා ගනිමින් පද්ධති හා ඉන්ද්‍රිය ක්‍රියාකාරිත්වය මනාව පවත්වා ගනිමින් සෞඛ්‍යවත්ව ජීවත් වීමට හැකියාව ලැබේ.
- දිලීර, බැක්ටීරියා, වෛරස්, සහ පරපෝෂිතයන් මගින් මිනිසාට විවිධ ලෙඩ රෝග ඇති කෙරේ.
- ලෙඩ රෝග සෑදීම වලක්වා ගැනීමෙන් සෞඛ්‍යවත්ව ජීවත්වීමට හැකියාව ලැබේ.

අභ්‍යාස

(01) නිවැරදි පිළිතුර හෝ වඩාත් ගැළපෙන පිළිතුර තෝරන්න.

1. ගිරිමානන්ද සූත්‍රයේ සඳහන් වන රෝග ගණන,
   (1) 44කි. (2) 43කි. (3) 48කි. (4) 84කි.

2. පහත සඳහන් රෝග යුගල අතරින් බැක්ටීරියා විසින් සාදන රෝග යුගලය වන්නේ මින් කුමක් ද?
   (1) කොලරාව, කුෂ්ඨ (2) නියුමෝනියාව, ඩෙංගු
   (3) පිටගැස්ම, මී උණ (4) ක්ෂය රෝගය, ඇමීබා අතීසාරය

3. පහත සඳහන් රෝග අතරින් අතරමැදි ධාරකයෙකු ලෙස 'ඌරා' ක්‍රියා කරන රෝගය වන්නේ මින් කුමක් ද?
   (1) මී උණ (2) මොළයේ උණ
   (3) බරවා (4) පැපොල

4. Plasmodium නම් පරපෝෂිතයා නිසා සෑදෙන රෝගයකි,
   (1) බරවා (2) වට පණු රෝගය
   (3) මැලේරියාව (4) ඇමීබා අතීසාරය

5. සූකර උණ පිළිබඳව **අසත්‍ය** ප්‍රකාශය වන්නේ කුමක් ද?
   (1) සූකර උණ වෛරසයකින් බෝවේ.
   (2) කැස්සෙන්, කිවිසීමෙන්, ආසාදිත බිඳිති ආශ්වාසයෙන් මිනිසාට බෝවේ.
   (3) ඉන්ෆ්ලුවන්සා ප්‍රතිවෛරස එන්නත නිපදවා ඇත.
   (4) රෝගය බෝකිරීමේ අතරමැදි ධාරකයෙකු ලෙස ඌරා ක්‍රියා කරයි.

(02) පහත දැක්වෙන වගුව බ්‍රිස්ටල් බෝඩ් (Bristol Board) පුවරුවක පිළියෙල කොට පිරිවෙන් පන්ති කාමරයේ එල්ලා තැබීමට කටයුතු කරන්න. (උදාහරණය සැලකිල්ලට ගනිමින් වගුව සකසන්න)

රෝගය	රෝග කාරකයා	රෝග වාහකයා	රෝග ලක්ෂණ	මිනිසාට සිදුවන හානිය
උදා :- ජලභීතිකාව	වෛරසයකි	බල්ලන්, බළලුන් වැනි ක්ෂීරපායින්	හිසරදය, ඇඟපත වේදනාව, නිදිමත, වමනය, උණ	ස්නායු පද්ධතියට හානි කරයි. මරණය ගෙන දේ.
ඩෙංගු				
මී උණ				
අළුහම්				
නියුමෝනියාව				
බරවා				
මැලේරියාව				
පණු රෝග				
පිටගැස්ම				
ඇමීබා අතීසාරය				

(03) කෙටි පිළිතුරු සපයන්න.

1. මී උණ රෝගය පිළිබඳව මිනිසුන් දැනුවත් කිරීම සඳහා දැන්වීමක් පිළියෙල කරන්න.
2. අප රට තුළ තර්ජනයක් වී ඇති 'ඩෙංගු' රෝගය මර්දනය සඳහා ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග දහයක් සඳහන් කරන්න.
3. ඒඩ්ස් රෝගය සම්ප්‍රේෂණය විය හැකි ක්‍රම හා වැලැක්වීමට ගතහැකි පියවර පිළිබඳව බිත්ති පුවත්පතකට ලිපියක් සකසන්න.
4. තෙවන ශික්ෂාපදය දිවිහිමියෙන් ආරක්ෂා කිරීම මගින් අපට අත්වන වාසි සහගත තත්ත්වය පැහැදිලි කරන්න.
5. ඔබ මෙම පාඩමේ දී උගත් සියලු ම රෝගවලින් වැලකී සිටීම සඳහා පොදුවේ පිළිපැදිය යුතු සෞඛ්‍ය පුරුදු ලියන්න.

06 අවශ්‍යතාව අනුව නිවැරදිව ප්‍රථමාධාර ලබා දෙමු

මෙම පාඩමෙන් ඔබට සර්පයෙකු දෂ්ට කිරීම, දියේ ගිලීම, විදුලි සැර වැදීම, කැඩුම් බිඳුම් ආදී හදිසි අනතුරුවල දී ප්‍රථමාධාර දීම පිළිබඳ අවබෝධයක් ලැබෙනු ඇත.



රූපය 6.1 ▶▶ ප්‍රථමාධාර සඳහා අවශ්‍ය ඖෂධ සහ වෙනත් ද්‍රව්‍ය කිහිපයක්

6.1 ප්‍රථමාධාර

හදිසි අනතුරක් සිදු වූ විට රෝගියා වෛද්‍යවරයෙකු වෙත ගෙන යනතෙක් හැකි ඉක්මනින් සුදුසු ප්‍රථමාධාර ලබා දීමෙන් ඇති විය හැකි අවාසනාවන්ත ප්‍රතිඵල බොහෝ දුරට මග හරවා ගත හැකි ය. එබැවින් සෑම අයකු විසින් ම ප්‍රථමාධාර පිළිබඳ නිසි අවබෝධයක් ලබා තිබීම වැදගත් වේ.

කිසිවෙකු යම් හදිසි අනතුරකට හෝ ආපදාවකට ලක් වූ විට ඔහුගේ තත්ත්වය වඩා බරපතල වීම හා ජීවිත අවදානමට ලක්වීම අවම කරමින් සුවය ලැබීමට මග සැලසීම සඳහා නිශ්චිත වෛද්‍ය ආධාර ලබා දෙන තෙක් කරනු ලබන ආධාර හෝ සහාය ප්‍රථමාධාර යනුවෙන් හැඳින්වේ.

ප්‍රථමාධාර ලබා දෙන පුද්ගලයා තුළ තිබිය යුතු ගුණාංග

- ප්‍රථමාධාර පිළිබඳ මනා දැනුම, පුහුණුව හා නිපුණතාවය
- ස්ථානෝචිත ප්‍රඥාව (තැනට සුදුසු නුවණ)
- මැදිහත්කරුවෙකු ලෙස ඉදිරිපත් වීමේ හැකියාව
- නිවැරදි හා සුදුසුත ම තීරණ ගැනීමේ හැකියාව
- කලබල නොවීම හා කාර්යක්ෂම වීම
- නොපසුබට උත්සාහය
- සානුකම්පිත බව හා කාරුණික බව
- ඉවසීමෙන් හා අධිෂ්ඨානයෙන් ක්‍රියා කිරීම
- සුපරීක්ෂාකාරී බව
- රුධිරය, මිනිස් අවයව කොටස් ආදිය දැකීමෙන් කම්පනය නොවීම
- තමා අවදානමෙන් මිදෙමින් ක්‍රියා කිරීමේ හැකියාව
- සැමට එකසේ සැලකීම
- අවස්ථාවෝචිත පරිදි නායකත්වය දැරීම

ප්‍රථමාධාර ලබා දීමේ අරමුණු

- ඉක්මන් සුවය ලැබීමට උපකාර වීම
- රෝගියාගේ ජීවිත අවදානම අවම කිරීම
- තත්ත්වය බරපතල වීම අවම කිරීම
- අනතුර පිළිබඳව වෛද්‍යවරයා දැනුවත් කිරීම

6.2 ප්‍රථමාධාර දිය යුතු විශේෂ අවස්ථා

ඔබ මේ වනවිටත් ක්ලාන්තය, පිළිස්සීම් වැනි අවස්ථාවක දී ප්‍රථමාධාර ලබා දෙන ආකාරය පිළිබඳව අවබෝධය ලබා ඇත. නිවසේ දී හෝ පිරිවෙණේ දී සිදුවිය හැකි වෙනත් අනතුරු කිහිපයක් පහත සඳහන් වේ.

- සර්පයෙකු දෂ්ට කිරීම
- දියේ ගිලීම
- විදුලි සැර වැදීම
- කැඩුම් බිඳුම්

6.2.1 සර්පයෙකු දෂ්ට කිරීම

සර්පයන් දෂ්ට කිරීම් පිළිබඳව ඔබ එදිනෙද ජීවිතයේ දී බොහෝවිට අසා ඇත. විශේෂයෙන් ම ශ්‍රී ලංකාවේ ගම්බද ප්‍රදේශවල සර්ප දෂ්ට කිරීම් බහුලව සිදුවේ. ඔබ පිරිවෙණ හෝ නිවස අවට ද සර්පයන් සිටිය හැකි නමුත් මරණීය විෂ සහිත වූවන් ලෙස සලකන්නේ ඉතා සීමිත සර්පයන් කොටසකි. **නයා, තිත් පොළඟා, වැලි පොළඟා, මුදු කරවලා, තෙල් කරවලා සහ දෙපත් කලුවා** යන සර්පයන් ඉතා විෂ සහිත වේ.

සර්ප දෂ්ට කිරීම්වලට විශාල වශයෙන් ගොදුරුවන්නේ කුඩා දරුවන් හා ගොවිතැන් කටයුතුවල යෙදෙන්නන් ය. කෙසේ වුව ද සර්ප දෂ්ටනවලින් ආරක්ෂා වීම සඳහා පහත සඳහන් ක්‍රියාමාර්ග අනුගමනය කිරීම සියලු දෙනාට ම වැදගත් වේ.

- ආරක්ෂිත පාවහන් (බූට්ස්) පැලඳීම
- සැරයටියක් භාවිත කිරීම
- රාත්‍රියේ දී විදුලි පන්දමක් රැගෙන යාම
- නිවෙස හෝ පිරිවෙන අවට පිරිසිදුව තබා ගැනීම
- රාත්‍රියේ දී ගමන් කරන විට පය තදින් තබා ගමන් කිරීම
- පාවිච්චියට පෙර කොට්ට, මෙට්ට, ඇඳ ඇතිරිලි ආදිය පරීක්ෂා කිරීම
- සර්පයන් ගැවසෙන ස්ථාන ලෙස අනුමාන කළ හැකි ස්ථානවල (ගස්බෙන, හුඹස්, ලී කඳන්, පඳුරු, කුණු කසල) ගැවසීමේ දී වඩාත් සුපරික්ෂාකාරී වීම

සර්ප දෂ්ට කිරීමක දී ලබා දිය හැකි ප්‍රථමාධාර

- දෂ්ට කළ ස්ථානය හොඳින් සබන් හෝ විෂබීජ නාශකයකින් සෝදා හැරීම
- රෝගියාගේ බිය අඩු කිරීමට හැකිතාක් හොඳින් කතා කිරීම
- රෝගියාට හැකිතාක් දුරට නොසෙල්වී සිටින ලෙසට උපදෙස් ලබා දීම
- විෂ ඇතුළු වූ ස්ථානය ඉදිමීමට ලක්වීමට හැකි නිසා මුදු, වළලු, නූල් හා පටි ආදිය රෝගියාගෙන් ඉවත් කිරීම
- අවයව පතුරු (Splint) යොදා නිශ්චල කොට හැකිතාක් ඉක්මනින් රෝහලට ගෙන යාම



රූපය 6.2 ▸▸ හොඳින් සෝදා හැරීම



රූපය 6.3 ▸▸ මුදු ආදිය ඉවත් කිරීම

ප්‍රථමාධාර ලබාදීමේ දී පහත සඳහන් කරුණු සිහියේ තබාගත යුතු ය.

- දෂ්ටකළ සර්පයා නුදුරේ ගැවසිය හැකි බැවින් ප්‍රථමාධාර ලබාදීමේ දී වඩාත් සැලකිලිමත් වීම
- සර්පයා දෂ්ට කළ ස්ථානයට ඔබේ මුවතබා විෂ උරවා දැමීමට කිසිවිටෙකත් උත්සාහ නොකළ යුතු ය. එමගින් ඔබට ද සර්ප විෂ ශරීරගත විය හැකි ය.



රූපය 6.4 ▸▸ බිය අඩු කිරීම



රූපය 6.5 ▶▶ සර්පයා හඳුනා ගැනීම සඳහා තොරතුරු ලබා ගැනීම

- රෝගියා රැගෙන යන විට දෂ්ට කළ ස්ථානය සෑම විට ම හදවතට පහළ පිහිටීමක තැබීම වැදගත් ය.
- දෂ්ට කළ සර්පයාගේ වර්ණය, හැඩය ආදි තොරතුරු විමසා ඌ හඳුනා ගැනීමට උත්සාහ කළ යුතු ය.
- කිසිවිටෙක තේ, කෝපි වැනි කැෆේන් (Caffeine) අඩංගු පාන බීමට නොදිය යුතු ය.

ඔබේ අමතර දැනුමට

මාරාන්තික විෂ සහිත සර්පයෝ

ස්වාභාවික පරිසරයේ ජෛව විවිධත්වය ආරක්ෂා කිරීමට මහත් දායකත්වයක් සපයන සත්ත්ව කොට්ඨාසයක් ලෙස උරග ගණයට අයත් සර්පයින් හඳුනාගත හැකි ය. සර්පයින්ගේ විසකුරු බව මත පමණක් පදනම්ව මිනිසුන් මොවුන් විනාශ කිරීම නිසා ජීවත් වීමේ වරම නොලද, වඳ වෙමින් යන සත්ත්ව කොට්ඨාසයක් ලෙස සර්පයින් හැඳින්විය හැකි ය.

ලෝකය පුරා සර්ප විශේෂ 2400ක් පමණ වාසය කරන අතර මින් විශේෂ 96ක් පමණ ශ්‍රී ලංකාවේ ජීවත්වන බව වාර්තා වී ඇත. මෙම සර්පයින් අතරින් බොහෝ කොටසක් ජීවත් වනුයේ මුහුදේ වන අතර ඉතිරි කොටස ගොඩබිමට සීමා වී තිබේ. ගොඩබිම ජීවත්වන සර්පයින් අතරින් වැඩි දෙනෙකු විෂ රහිත ය. එමෙන් ම විෂ සහිත ගොඩබිම් සර්පයින් මාරාන්තික විෂ සහ මද විෂ සහිත සර්පයින් ලෙස කොටස් දෙකකින් හඳුනාගත හැකි ය.

සර්පයින් දෂ්ට කිරීම අනුව ලොව ප්‍රමුඛ පෙළේ රටවල් අතරින් ශ්‍රී ලංකාව ද වැඩි අවධානයක් හිමිකර ගත් රටකි. එදිනෙද ජීවිතයේ දී අප මුහුණපාන හදිසි අනතුරු අතර සර්ප දෂ්ටනයට හිමි වන්නේ සුවිශේෂී වූ ස්ථානයකි. නොසැලකිලිමත්කම මෙන් ම නොදැනුවත්කම නිසා අනතුරු වැඩිකර ගත්ත ද සර්ප දෂ්ටනයෙන් සෑම රෝගියෙකු ම මරණයට පත් නොවේ.

පුද්ගලයකුට සර්පයකු දෂ්ට කළ විට එම රෝගියාට ප්‍රතිකාර ලබාදීමේ දී දෂ්ට කළ සර්පයා හඳුනා ගැනීම විශේෂ කරුණකි. මේ නිසා අප ජීවත්වන පරිසරයේ වෙසෙන සර්පයින් පිළිබඳව නිසි අවබෝධයක් ලබා තිබීම ඉතා වැදගත් වේ. එම අවබෝධය "විසඝෝර සර්පයා, දුක නැර මෝඩයා" යන සංකල්පය ක්‍රියාත්මක කිරීමට නොව පරිසරයේ චමත්කාරජනක සර්ප ගහනය ආරක්ෂා කරගැනීමට සහ සර්පයින්ගෙන් ආරක්ෂා වී සර්ප විෂ මිනිස් ජීවිත බිලි ගැනීම අවම කර ගැනීම සඳහා ය.

මෙහි දක්වා ඇති සර්ප විශේෂ හයට අමතරව තවත් මුහුදු සර්ප විශේෂ දහතුනක් උග්‍ර විෂ සහිත බව හඳුනා ගෙන ඇත.

නයා



ශ්‍රී ලංකාවේ සර්පයින් අතරින් වඩාත් ප්‍රසිද්ධ මෙන් ම උග්‍ර විෂ සහිත සර්පයින්ගෙන් විශාලත ම සත්ත්වයා ලෙස නාගයා හඳුනාගත හැකි ය. නයකු සාමාන්‍යයෙන් අඩි 6ක් හෝ 8ක් පමණ දිගින් යුක්ත ය. එහෙත් වාර්තා වී ඇති වැඩි ම විශාලත්වය වන්නේ අඩි 7යි අඟල් 4කි. මොවුන්ගේ විශේෂ ලක්ෂණය වන්නේ පෙන ගොබයයි. නයකුගේ ශරීරය තද කළු පැහැයට හුරු දුඹුරු පැහැති ය.

තෙල් කරවලා



තෙල් කරවලා මගමරුවා යනුවෙන් ද හඳුන්වනු ලබන අතර පහතරට වියළි කලාපයේ සහ අතරමැදි කලාපවල බහුලව හමුවේ. මෙම සර්පයාට මධ්‍යම ප්‍රමාණයේ සිලින්ඩරාකාර ශීර්ෂයක් ඇත. රාත්‍රී කාලයේ ඉතා ක්‍රියාශීලි සර්පයෙකු වන තෙල් කරවලා ඉතා උග්‍ර විෂ සහිත සර්පයෙකු ද වේ.

තිත් පොළඟා



තිත් පොළඟා ද උග්‍ර විෂ සහිත සර්පයෙකි. දෂ්ට කිරීමක දී වකුගඩු අක්‍රිය වීම සහ හෘදය අක්‍රිය වී මරණය ඇති විය හැකි ය. රාත්‍රී කාලයට ක්‍රියාශීලි වුවත් දහවල් කාලයේ ද දුක ගත හැකි ය. තිත් පොළඟා මධ්‍යම කඳුකරයේ තැනිතලාවල මෙන් ම වියළි කලාපයේ ලඳු කැලෑවලදී ද දුක ගත හැකි ය.

මුදු කරවලා



මුදු කරවලා ලංකාවට ආවේණික උග්‍ර විෂ සහිත සර්පයෙකි. මෙම සර්පයා තෙත් හා අතරමැදි කලාපවලින් බොහෝ විට හමු වේ. මුදු කරවලා ද රාත්‍රියේ දී ඉතා ක්‍රියාශීලි ය.

වැලි පොළඟා



වැලි පොළඟා උතුරු නැගෙනහිර සහ වයඹ වෙරළබඩ ප්‍රදේශවල බහුලව හමු වේ. මෙම සර්පයා ද රාත්‍රී කාලයේ ක්‍රියාශීලි සතෙකි. ඉතා උග්‍ර විෂ සහිත සර්පයෙක් වන වැලි පොළඟාගේ දෂ්ටනයකට ලක් වූ විට ප්‍රධාන වශයෙන් හානි සිදුවන්නේ රුධිර සංසරණ පද්ධතියටයි.

දෙපත් කළුවා



දෙපත් කළුවා ශ්‍රී ලංකාවට ආවේණික සර්පයෙකි. උග්‍ර විෂ සහිත වුව ද මිනිසුන්ට හානිකර නොවේ. කුඩා සතෙකු නිසා මිනිසෙකුට දෂ්ට කළ නොහැකි ය. පහතරට හා මැදරටට අයත් ප්‍රදේශ කිහිපයකින් ද වියළි කලාපීය ප්‍රදේශවලින් ද වාර්තා වී ඇත.

6.2.2 දියේ ගිලීම



රූපය 6.6 ▶▶ දියේ ගිලීම

දියෙහි ගිලුන පුද්ගලයෙකුට කලාතුරකින් හෝ ප්‍රථමාධාර ලබා දීමට ඔබට ද සිදු විය හැකි ය. ශ්‍රී ලංකාවේ හදිසි අනතුරු නිසා සිදුවන මරණවලට දියේ ගිලීම ද ප්‍රධාන සාධකයක් වී ඇති බව පෙනේ.

දියෙහි ගිලුනු පුද්ගලයෙකුගේ පෙණහලු තුළට ජලය ඇතුළුවීම නිසා ශ්වසන අවහිරතා ඇතිවිය හැකි ය. එසේ ම මඩ හා කුණු රොඩු ආදිය මුඛය තුළ සිරවීමෙන් ද ශ්වසන මාර්ගය අවහිර විය හැකි ය. එවිට රෝගියාට ශ්වසනය කිරීමට නොහැකි වීමෙන් ඔහු මරණයට පත්වීමට ඉඩ ඇති බැවින් එවැනි අයෙකු සඳහා හැකිතාක් ඉක්මනින් ප්‍රථමාධාර ලබාදිය යුතු ය.

දියේ ගිලුනු පුද්ගලයෙකු ගලවා ගැනීම



රූපය 6.7 ▶▶ ගිලෙන පුද්ගලයාගේ පිටු පසින් පැමිණ බේරා ගැනීම

දියේ ගිලී ආපදවට පත් වූ තැනැත්තෙකු ගලවා ගැනීමට ඉදිරිපත් විය යුත්තේ දක්ෂ පිහිනුම්කරුවෙකි. එවැනි විටෙක දී නිතර ම ගිලෙන පුද්ගලයාගේ පිටු පසින් ළඟා විය යුතු ය. ඉදිරිපසින් ළඟා වුවහොත් ඔහු ඔබේ සිරුරේ එල්ලීමෙන් දෙදෙනා ම අනතුරට ලක් විය හැකි ය. වඩාත් ම යෝග්‍ය ක්‍රමය නම් දියෙහි පාවෙන ආරක්ෂිත උපකරණයක් ඔහුට ලබා දීම ය. ජලාශයන්හි ස්නානය හෝ පිහිනීම සඳහා යන්නේ නම් සෑමවිට ම එවැන්නක් රැගෙන යා යුතු ය. (ඔබේ හිතවතුන්ට ද මෙම වටිනා උපදෙස් ලබා දෙන්න)

දියේ ගිලුනු පුද්ගලයෙකු සඳහා ලබාදිය හැකි ප්‍රථමාධාර



රූපය 6.8 ▶▶ ආරක්ෂිත උපකරණයක් ලබා දීම

දියේ ගිලුනු පුද්ගලයෙකුගේ ජීවිතය ගලවා ගැනීම රඳා පවතින්නේ දිය යට ගිලී සිටි වේලාව, වතුරේ උෂ්ණත්වය හා පුද්ගලයාගේ වයස මතයි.

- රෝගියා ශ්වසන අපහසුතාවකින් පෙළේ නම් හැකි තාක් ඉක්මනින් දියෙහි දී ම මුඛයට මුඛය තබා කෘත්‍රිම ශ්වසනය ලබා දිය යුතු ය.

- රෝගියාගේ හිස සහිත උඩුකය හැකි තරම් පහතට නැඹුරු කොට ගොඩට ගන්නේ නම් පෙවී ඇති ජලය බැහැරවීමට එය මහත්සේ ඉවහල් වනු ඇත. එසේ ම ගොඩට ගත් පසුව වුව ද උඩුකය පහත් වී සිටින සේ ඇලයක් ඇති තැනක තැබීම හෝ එසේ සිටීමට උපක්‍රමයකින් ඇල කොට තැබීම පෙවුනු ජලය බැහැර වීමට උදව් වේ.

- රෝගියා ගොඩට ගත් වහා ම ශ්වසනය ඇනහිට ඇත්නම් යුහුසුලුව කෘත්‍රිම ශ්වසනය ලබා දීම ආරම්භ කළයුතු අතර ඒ හේතුව නිසා රෝගියාව රෝහල් ගත කිරීම මොහොතක්වත් පමා නොකළ යුතු ය.

- රෝගියාව රෝහලට රැගෙන යන අතරතුරදී ද අඛණ්ඩව කෘත්‍රිම ශ්වසනය ලබා දීමට නොපසුබට විය යුතු ය.

- රෝගියාගේ ශරීර උෂ්ණත්වය පහළ යා හැකි බැවින් තෙත ඇඳුම් ඉවත් කොට උණුසුම් කිරීමට වග බලා ගත යුතු ය.

- රෝගියාට සිහිය ලැබීම සුවය ලැබීමේ සලකුණක් නොවන අතර ඔක්සිජන් අඩු වීම නිසා පසුව සංකූලතා ඇතිවිය හැකි බැවින් රෝගියා වෛද්‍යවරයෙකු වෙත රැගෙන යා යුතු ය.



රූපය 6.9 ▸▸ පිහිනීමට යාමේ දී ආරක්ෂිත උපකරණ රැගෙන යාම

6.2.3 විදුලිසැර වැදීම

අද අප ජීවත් වන්නේ විදුලි උපකරණ ඉතා විශාල වශයෙන් භාවිත කරන යුගයකයි. එම නිසා ගෙදරදොරේ දී, පිරිවෙන් භූමියේ දී, රැකියා කරන ස්ථානවල දී විදුලි අනතුරු වැඩි වශයෙන් සිදුවෙමින් පවතී.

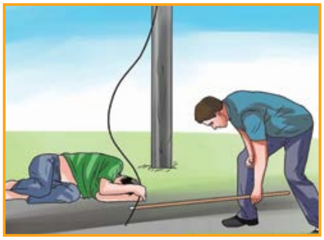
විදුලිසැර වැදීමේ දී සිදුවන්නේ අප සිරුර තුළින් විදුලි ධාරාව ගමන් කිරීමයි. එහි දී පිලිස්සුම් හෝ අභ්‍යන්තර ශරීර හානි සිදු විය හැකි ය. විදුලි ධාරාවක් ගැලීමේ දී සිදුවන හානියේ බරපතලකම වෝල්ටීයතාව වැඩිවත් ම වැඩි වේ. විදුලි ධාරාව ගමන් කරන මාර්ගය අනුව ද සිදුවන හානියේ බරපතලකම වෙනස් විය හැකි ය. යම් අයෙකුගේ එක් අතකින් ඇතුල් වී අනෙක් අතින් පිටවන විදුලි ධාරාව හා අතකින් ඇතුල් වී පාදයකින්

පිටවන විදුලි ධාරාව අතර විශාල වෙනසක් තිබේ. අතකින් ඇතුල් වී පාදයකින් පිටවන විදුලි ධාරාව හෘදය හරහා ගමන් කරන බැවින් ජීවිත හානි සිදු වීමේ ඉඩකඩ වැඩි ය.

විපතට පත් පුද්ගලයා විදුලි ධාරාවට විවෘත වන කාලය අනුව ද සිදුවන හානියේ බරපතලකම වෙනස් විය හැකි ය.



රූපය 6.10 ▸▸ ප්‍රධාන ස්විචය ක්‍රියා විරහිත කිරීම



රූපය 6.11 ▸▸ ස්ථානය තෙතමනය සහිත වේ දැයි විමසිලිමත් වීම



රූපය 6.12 ▸▸ ඇඳුම ලිහිල් කිරීම

විදුලිසැර වැදීමක දී ලබා දිය හැකි ප්‍රථමාධාර සහ ගතයුතු ක්‍රියාමාර්ග

- අනතුරට පත් වූ පුද්ගලයා විදුලි පරිපථයෙන් වෙන් කිරීමට පෙර එම ස්ථානයේ ප්‍රධාන ස්විචය ක්‍රියා විරහිත කිරීම
- වටපිටාව හොඳින් නිරීක්ෂණය කර හැකි නම් විපතට පත් වූ පුද්ගලයා විදුලි පරිපථයෙන් ඉවත් කිරීම
- අධි වෝල්ටීයතාවයක් (High voltage) සහිත විදුලි රැහැන්වලට රෝගියා ගොදුරුව සිටී නම් අදාළ බලධාරීන්ට වහාම දැනුම් දීම
- PVC බටයක් හෝ වියළි ලීයක් ආධාරයෙන් පුද්ගලයා ඉවත් කිරීම
- විදුලිසැර වැදුන පුද්ගලයාගේ ඇඳුම් ලිහිල් කර තැබීම
- සිහිසුන්ව සිටී නම් කෘත්‍රිම ශ්වසනය ලබා දීම
- පිළිස්සුම් තුවාල ඇත්නම් අවශ්‍ය ප්‍රථමාධාර ලබා දීම
- එම ස්ථානය තෙතමනය සහිත වේ නම් ප්‍රථමාධාරකරු එහි ඇතුල් වීමට පෙර විදුලිය විසන්ධි කළ යුතු ය.
- රෝගියා අනතුරින් මුදගෙන යථා තත්ත්වයට පත් වූ පසු වෙනත් අනතුරු තිබේ දැයි විමසිලිමත් වීම හා රෝගියා රෝහල වෙත ගෙන යාම

6.2.4 කැඩුම් බිඳුම්

අප රටේ සිදුවන අනතුරු එදිනෙදා මාධ්‍ය මගින් කොතෙකුත් අසන්නට ලැබේ. යම් අනතුරක දී බාහිර තුවාල මෙන් ම අස්ථි කැඩීමකට ලක් විය හැකි ය.

අස්ථි හා සන්ධි අනතුරු ප්‍රධාන වශයෙන් කොටස් තුනකට බෙදිය හැකි ය.

- උළුක්කු වීම - අස්ථි දෙක එකට බැඳ තබන බන්ධනිවලට හානි පැමිණීම
- විසන්ධි වීම - සන්ධිය හා සම්බන්ධ අස්ථි දෙක වෙන් වීම
- භග්න වීම - අස්ථි හෝ හිස් කබල බිඳී යාම

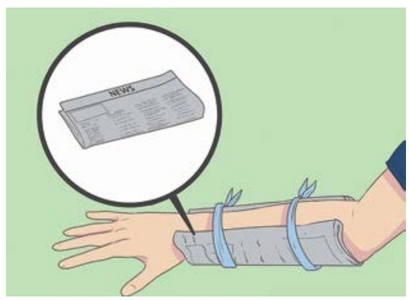
මේ අයුරින් අපට මේවා බෙදා දැක්විය හැකි වුවත් අනතුරක දී මේ සියලු ම අනතුරු කාණ්ඩ එකට ම සිදු විය හැකි ය.

අස්ථි හා සන්ධි අනතුරුවලට ප්‍රථමාධාර ලබා දීමේ දී එම අවයව හැකිතාක් නොසොල්වා තැබීම අත්‍යවශ්‍ය ය. එමගින් රුධිර නාලවලට හා ස්නායුවලට සිදුවිය හැකි හානි අවම කරගත හැකි ය. මේ ආකාරයට රෝගියාගේ අනතුරට ලක් වූ කොටස් නිශ්චලව තබා ගැනීමට ප්‍රථමාධාරවල දී පතුරු (Splint), ආරක්ෂක (Padding) හා වෙළුම් පටි භාවිත කරනු ලබයි.

පතුරු (Splint)

මේවා ප්‍රයෝජනයට ගනු ලබන්නේ අනතුරට භාජනය වූ අස්ථි හෝ සන්ධි නොසොල්වා තැබීමට ආධාරකයන් වශයෙනි. බිඳුණු අස්ථි නොසොල්වා තැබීම මගින් රුධිරවාහිනි හෝ ස්නායුවලට හානියක් සිදු නොවේ.


රූපය 6.13 ▸▸ පතුරු යෙදීම



රූපය 6.14 ▸▸ ආරක්ෂක යෙදීම

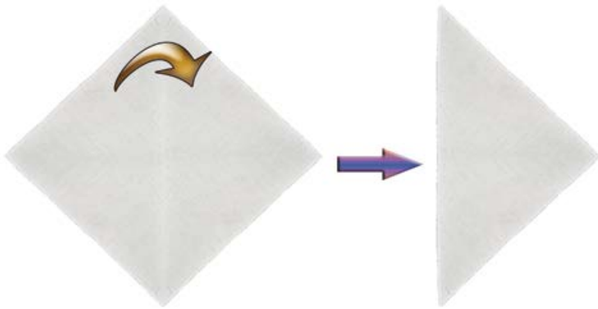
ආරක්ෂක (Padding)

පතුරු තද ද්‍රව්‍යයකි. එය සිරුර හා ගැටීමේ දී රෝගියාට අපහසුවක් දනේ. පතුරු තැබූ පසු අස්ථිය හෝ සන්ධිය එහා මෙහා වීමට ඉඩ ඇත. මේ තත්ත්වය මග හැරවීමට ඔබට ආරක්ෂක යොදා ගත හැකි ය.

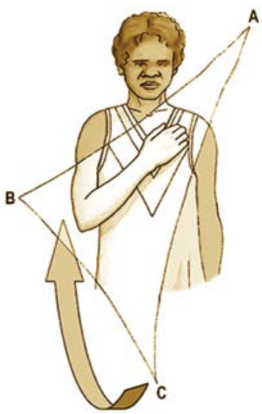
බාහු උරමාව (Arm sling)

අස්ථි හා සන්ධි අනතුරුවල දී ප්‍රථමාධාරයක් ලෙස උරමාවක් යෙදිය හැකි ය. එය යොදන ආකාරය 6.16 රූපයෙහි සඳහන් වේ.

මේ සඳහා **ත්‍රිකෝණාකාර වෙළුම් පටියක්** (Triangular bandage) අවශ්‍ය වේ. සාමාන්‍ය හතරැස් රෙදි කැබැල්ලක් මුල්ලෙන් මුල්ල නැමීමෙන් මෙය සාද ගත හැකි ය



රූපය 6.15 ▶▶ ත්‍රිකෝණාකාර වෙළුම් පටියක් (Triangular bandage) සාද ගැනීම



රූපයේ පරිදි ත්‍රිකෝණාකාර වෙළුම් පටියක් අතට යටින් තබන්න.

(අ)



පහත කෙළවර (C) මේ ආකාරයෙන් කරකවා ඉහළට ගන්න. (අත ආනතව තිබිය යුතු ය.)

(ආ)



ඉන්පසු ඉහළ කෙළවරවල් දෙක (A හා C) බෙල්ල වටා උරහිස මත ගැටයක් දමන්න. මැද ඇති කෙළවර (B) අඹරා සුදුසු පරිදි පහසුවන ලෙස ගැටයක් දමන්න. නැතිනම් පහසු පරිදි අඹරා රඳවන්න.

(ඇ)

රූපය 6.16 ▶▶ බාහු උරමාවක් යොදන අයුරු

විසන්ධි වීම

බහුල වශයෙන් විසන්ධි වීම්වලට ලක් වන්නේ උරහිස, වැළමිට, දණහිස, යටි බාහුව හා අත්වල ඇඟිලි ය. සන්ධිය වටා ඇති තන්තුමය කොපුව (capsule) ඉරීයෑමට මෙහි දී ඉඩ ඇත.

විසන්ධි වීමකදී දැකිය හැකි ලක්ෂණ

- අනතුරට භාජනය වූ සන්ධිය අසාමාන්‍ය පෙනුමකින් යුක්ත වීම
- අධික වේදනාව
- ඉදිමීම
- සන්ධිය සෙලවීමට නොහැකි වීම

විසන්දි වීමක දී ලබාදිය හැකි ප්‍රථමාධාර

- රෝගියාට පහසු ඉරියව්වකින් තැබීම
- කුඩා කොට්ටා, ඇඳ ඇතිරිලි යොදාගෙන උරමා හෝ පතුරු යෙදීම
- වේදනාව හා ඉදිමීම අඩු කිරීමට අයිස් උපයෝගී කරගැනීම
- හැකි ඉක්මනින් වෛද්‍යවරයෙකු වෙත යොමුවීම

උරහිස විසන්ධි වීම

උරහිස විසන්ධි වීමක දී අත සෙලවීමට හැකි නම්

- සාන්ත ජෝන් උරමාව (St John arm sling) යෙදීම
- අතේ සෙලවීම වැලැක්වීමට පපුව අතර තබන්න
- උරහිසට අයිස් තැබීම

උරහිස විසන්ධි වීමක දී අත නැවිය නොහැකි නම්

- වෙළුම් පටියක් ආධාර කර ගන්න
- වැළමිටට ඉහළින් පළල් ත්‍රිකෝණ වෙළුමක් යොදන්න
- අත හා ශරීරය අතරට ආරක්ෂක (Pad) තබා නිශ්චල කරගන්න
- උරහිසට අයිස් තැබීම

වැළමිට විසන්ධි වීමක දී අත සෙලවීමට හැකි නම්

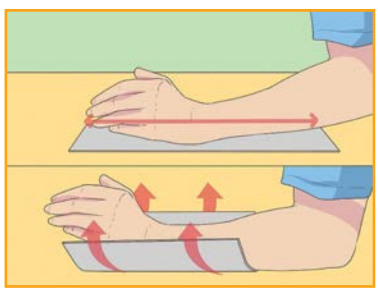
- උරමාවක් යොදා අත නිශ්චල කිරීම
- වැළමිට විවෘතව තැබීම
- උරහිසට පහළින් ත්‍රිකෝණ වෙළුමක් යෙදීම
- අවශ්‍ය නම් පමණක් ශරීරය අතරට ආරක්ෂක (Pad) තැබීම

වැළමිට විසන්ධි වීමක දී වැළමිට නැවිය නොහැකි නම්

- වෙළුම් පටියක් ආධාරකයක් බවට පත් කරගැනීම
- වැළමිට යටින් ආරක්ෂක (Pad) තැබීම
- අතේ ඉහළ කොටසින් හා වැළමිටට පහළින් පළල් ත්‍රිකෝණ වෙළුමක් යෙදීම

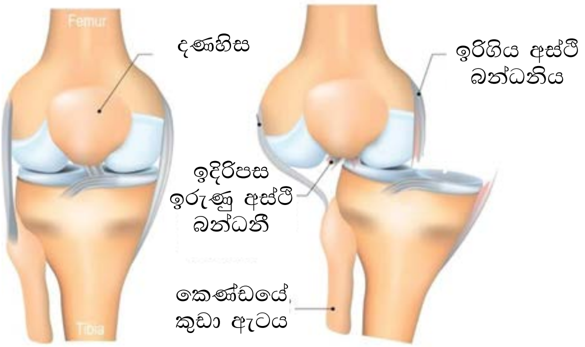
මැණික්කටුව විසන්ධි වීම

- වැළමිටේ සිට ඇඟිලි දක්වා දිගපතුරු (Splint) අනතුර වූ අත මත තැබීම
- අවශ්‍ය නම් රෝගියාට පහසු පරිදි ආරක්ෂක (Pad) තැබීම
- පටු ත්‍රිකෝණ වෙළුම් දෙකකින් අත හා පතුරු ස්ථාවරව තබන්න
- බාහු උරමා (Arm sling) යෙදීම



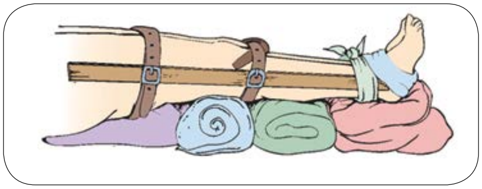
රූපය 6.17 ▸▸ ආරක්ෂක (Pad) තැබීම

දණහිස විසන්ධි වීම



රූපය 6.18 ▶▶ සාමාන්‍ය දණහිස සහ විසන්ධි වූ දණහිස

- අනතුරේ ස්වභාවය අවබෝධ කර ගැනීම
- දිග පතුරු සුදනම් කර ගැනීම
  පාදය ප්‍රවේසමෙන් ඔසවා ඒ මත තැබීම
- පටු ත්‍රිකෝණ වෙළුම්පටි පහක් යොදගෙන පාදය නොසෙල්වෙන සේ තබා රෝගියාව ඉක්මනින් රෝහලට ගෙන යාම



රූපය 6.19 ▶▶ පාදය නොසෙල්වෙන සේ තැබීම

වළලුකර විසන්ධි වීම

- ත්‍රිකෝණ වෙළුම්පටි දෙකක් ගෙන එක් වෙළුමක් අටේ ස්වරූපයෙන් (Figure of 8) වළලුකරට ඉහළින් ගෙන පාදය තෙක් ගෙන යාම
- රූපයේ පරිදි අනිත් වෙළුම පාදයේ යටින් අඹරා වළලුකරට ඉහළින් අවසන් කිරීම
- අදාළ ස්ථානය මත අයිස් තැබීම



රූපය 6.20 ▶▶ අටේ ස්වරූපයෙන් වෙළුම් පටි යෙදීම

අස්ථි අනතුරු / භග්න

අනතුරක් නිසා සිදුවන අස්ථි බිඳීමක් භග්නයක් ලෙස ද හැඳින්වේ. භග්නයක බාහිර පෙනුම අනුව ප්‍රධාන කොටස් දෙකකට බෙදේ.



විවෘත භග්න   සංවෘත භග්න

රූපය 6.21

- සංවෘත භග්න (Closed fractures)
- විවෘත භග්න (Open fractures)

සංවෘත භග්නවල දී අනතුරු වූ ස්ථානයේ තුවාල වීමක් නොවේ. එම නිසා ක්ෂුද්‍ර ජීවීන්ට ඇතුල් විය නොහැකි ය.

විවෘත භග්නවල දී එම ස්ථානය තුවාල වීමක් ඇති වේ. සමහර විට අස්ථි පිටට නෙරා තිබිය හැකි ය. තුවාලය ඉතා සුළු වුව ද ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් ඇතුල් වීමෙන් ආසාදන ඇතිවිය හැකි ය. එබැවින් සුදුසු පරිදි පිරිසිදු රෙදි කඩකින් ආවරණය කර වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර සඳහා යොමුකළ යුතු වේ.



ඇතුළට නෙරාගිය භග්න   හරස් භග්න   දඟරාකාර භග්න   ඇල භග්න

රූපය 6.22 අස්ථි භග්න

භග්නයක දී දක්නට ලැබෙන ලක්ෂණ

- වේදනාව
- අවයවය ක්‍රියා විරහිත වීම
- විකෘති වීම හා අසාමාන්‍ය ස්වභාවය
- අස්වාභාවිකව චලනය වීම
- ඉදිමීම හා පැහැය වෙනස්වීම
- රෝගියාගේ කම්පනය දැඩි වීම

කපාලයේ (හිස්කබලේ) භග්න

හදිසි අනතුරක දී කපාලයේ අනතුරු වීම් බහුලව දක්නට ලැබේ. මෙහි දී මොළයට අනතුරු ඇති වීම සිදුවිය හැකි ය. හිසට සිදු වූ අනතුරකින් පසුව රෝගියාට සිහිය නොමැති නම් හෝ කනෙන්, නාසයෙන් රුධිරය වහනය වීම දක්නට ලැබේ නම් මොළයට අනතුරක් වී ඇති බව සැක කළ හැකි ය.

කපාලයේ භග්නයක දී ලබා දිය හැකි ප්‍රථමාධාර

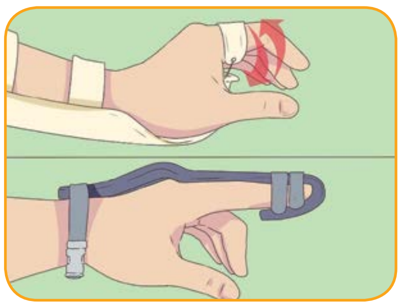
- වහාම රෝගියාගේ හිස සහ බෙල්ල නොසෙල්වෙන සේ ඔබේ දෙඅත් හිස දෙපසින් තබා ගැනීම
- රෝගියාගේ ශ්වසන තත්ත්වය නිරීක්ෂණය කිරීම
- අවශ්‍ය නම් කෘත්‍රිම ශ්වසනය ලබා දීම
- රුධිර වහනයක් වේ නම් අවශ්‍ය ප්‍රථමාධාර ලබා දීම
- ඉක්මනින් වෛද්‍යාධාර ලබා දීම

පර්ශුවල (ඉළඇටවල) භග්න සඳහා ප්‍රථමාධාර

- ශ්වසනය පහසු කරවීම සඳහා රෝගියාව හාන්සි කර තබා ගැනීම
- තුවාල ඇතොත් අවශ්‍ය ප්‍රථමාධාර ලබා දීම
- තුවාල සහිත කොටසේ අතට සාන්ත ජෝන් නාලාකාර උරමාව යෙදීම (St John tubular sling)
- ශ්වසන අපහසුතා නිරීක්ෂණය කිරීම

පර්ශුවල සිදුවන භග්නයක දී අස්ථි දෙකෙළවරවල් මගින් පෙණහලු හා හෘදයට තුවාල සිදුවිය හැකි බැවින් නොසෙල්වෙන පරිදි වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර සඳහා යොමුකළ යුතු ය.

අතෙහි හෝ ඇඟිලිවල භග්න සඳහා ප්‍රථමාධාර



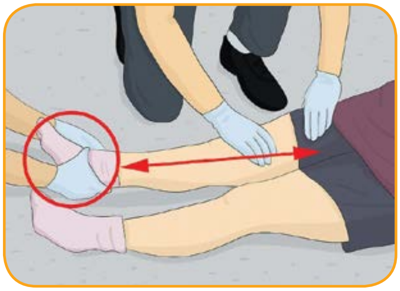
රූපය 6.23 ▸▸ පතුරු යෙදීම

- රුධිර වහනය පාලනය කර තුවාල සඳහා සැරහුම් යෙදීම
- ඇඟිලිවල තුවාල ඇතොත් ඇඟිලි එකිනෙක ඇලීම වැලැක්වීමට ඒ අතරින් ආධාරක (Pad) තැබීම
- සුදුසු ප්‍රමාණයේ පතුරු තෝරා ගෙන අත යටින් තැබීම
- රෝගියාට පහසුවක් දැනෙන පරිදි ඇඟිලි යටින් ආධාරක (Pad) තැබීම
- රෝල් වෙළුම් පටියක් භාවිත කර පතුරු ස්ථාවරව තබා ගැනීම

පාදයේ දණහිසෙන් පහළ භග්න (Lower leg) සඳහා ප්‍රථමාධාර

මෙවන් අනතුරක දී අස්ථි දෙක ම හෝ එකක් බිඳී යා හැකි ය.

- රුධිර වහනයක් වේ නම් රුධිර වහනය පාලනය කර තුවාලවලට සැරහුම් යෙදීම
- කලවා, දණහිස, අනතුරට ඉහළින් සහ පහළින් සහ වළලුකර යන ස්ථානවල වෙළුම් පටි ඇතිරීම
- තවත් අයෙකුගේ සහායෙන් කර්ෂණය (Traction) යෙදීම
- ගාතයට පිටතින් හා ඇතුළතින් පතුරු තැබීම
- පතුරු ස්ථාවරව තබා ගැනීමට සුදුසු ආකාරයට වෙළුම් ගැට ගසා ආධාරක තැබීම



රූපය 6.24 ▶▶ කර්ෂණය (Traction) යෙදීම



රූපය 6.25 ▶▶ වෙළුම් පටි යෙදීම

ඔබේ අමතර දැනුමට

අස්ථි දෙකක් හෝ වැඩි ගණනක් සම්බන්ධ වී සන්ධියක් සෑදේ. මේ අස්ථි එකට බැඳී පවතින්නේ බන්ධනි මඟිනි. මේ බන්ධනි ඇඹරීමෙන් තුවාල සිදු වේ. වැරදි ඉරියව්වෙන් සිට ශරීරය ක්‍රියා කිරීමේ දී බන්ධනි ඇඹරීම සිදු වේ. උළුක්කු වීම ද බන්ධනි ඇඹරීමේ ප්‍රතිඵලයකි. මෙහි දී වේදනාව, ඉදිමුම, සන්ධිය නිසි අයුරු ක්‍රියා නොකිරීම වැනි ලක්‍ෂණ ඇති වේ.



හදිසි අනතුරු

හදිසි අනතුරක් යනු බලාපොරොත්තු නොවූ අවස්ථාවක බලාපොරොත්තු නොවූ හේතුවක් මත ඇති වන සිදුවීමකි. වයස අවුරුදු 45ට අඩු බොහෝ අයගේ මරණවලට හේතුවක් වී ඇත්තේ හදිසි අනතුරු ය. නිවසේ, පාසලේ, පිරිවෙණේ, වැඩපලේ, කාර්යාලයේ හෝ මහමග දී යන ඕනෑ ම ස්ථානයක දී හදිසි අනතුරු සිදු විය හැකි ය. එම අනතුරු පිළිබඳ දැනුම්වත්ව සිටීමෙන් හා වලක්වා ගැනීමේ ක්‍රියාමාර්ග අනුගමනය කිරීමෙන් අනතුරු අවම කර ගත හැකි ය.

මාර්ග අනතුරු

ඔබ බොහෝ විට මාර්ග අනතුරු දක ඇත. ඒ පිළිබඳ තොරතුරු පුවත්පත්වලින් රූපවාහිනියෙන්, ගුවන් විදුලියෙන් අසා ඇත. පහත සඳහන් හේතු නිසා මාර්ග අනතුරු සිදු විය හැකි ය.

- නොසැලකිල්ල
- නොදැනුවත්කම
- පදිකයන් සිදු කරන වැරදි
- මාර්ගයේ දුර්වලතා නිසා
- රථවාහනවල යාන්ත්‍රික දෝෂ
- රියදුරන් සිදු කරන වැරදි


රූපය 6.26 ▶▶ මාර්ග නීති නොපිළිපැදීම

රියදුරන් සිදු කරන වැරදි

- මාර්ග නීති නොපිළිපැදීම
- අධික වේගයෙන් රිය පැදවීම
- බීමත්ව රිය පැදවීම
- ආරක්ෂිත බඳ පටි හෝ හිස් වැසුම් නොපැලඳීම
- විඩාබරව සිටිය දී හෝ නිදිමත ගතිය ඇති විට වාහන ධාවනය කිරීම

පදිකයන් සිදු කරන වැරදි

- මාර්ග සංඥා භාවිත නොකිරීම
- කණ්ඩායම් ලෙස පාරේ ගමන් කිරීම
- පාරේ වම් පසින් ගමන් කිරීම
- අඳුරේ ගමන් කිරීම
- තද අඳුරු පැහැති වස්ත්‍ර ඇඳ රාත්‍රී කාලයේ දී පාරේ ගමන් කිරීම

රථයේ දෝෂ

- තිරිංග නිසි ලෙස ක්‍රියාත්මක නොවීම
- රථයේ විදුලි පහන් නොමැති වීම
- ගෙවී ගිය ටයර් භාවිතය

මාර්ගයේ දුර්වලතා

- මාර්ගය ඉතා අබලන් වීම
- මාර්ග සංඥා හෝ විවිධ සලකුණු ක්‍රමවත් නොවීම
- කාණු පද්ධති අබලන් වීම
- අක්‍රමවත් ඉදිකිරීම්

මහමග දී අනතුරු වලක්වා ගැනීමට ගතහැකි ක්‍රියාමාර්ග

- පැයට කි.මී. 45ක වේගයෙන් රිය පැදවීමෙන් අනතුරුවලින් 10%ක් පමණ අඩු කර ගත හැකි වීම
- මත්පැන් හෝ මත්ද්‍රව්‍ය භාවිත කොට රිය පැදවීමෙන් වැලකී සිටීම
- සෑම විටම මාර්ග නීති පිළිපැදීම
- දරුවන් පසුපස ආසනයේ ගමන් කරවීම
- රථයේ ආසන පටි හෝ ආරක්ෂිත හිස් වැසුම් පැලඳීම
- වාහනවල ගමන් කරන විට පා පුවරුවේ ගමන් කිරීමෙන් වැලකීම
- රිය පදවන විට හෝ පාරේ ගමන් කරන විට ජංගම දුරකථන භාවිත නොකිරීම
- වාහනයක් ධාවනය වන අතරතුර වාහනයට නැගීම හෝ බැසීම නොකිරීම
- පාර මාරුවීමේ දී සුපරීක්ෂාකාරී වීම

වැඩබිමක දී සිදුවන අනතුරු

- විදුලි සැර වැදීම
- යන්ත්‍ර සූත්‍ර භාවිතයේ දී ඇති වන අනතුරු
- විෂ ශරීරගතවීම්
- හදිසි ගිනි ගැනීම්

විදුලිය ආශ්‍රිත ‍ක්‍රියාවල නිරතවන්නන්හට එම කාර්යයන්වල යෙදීමේ දී අනතුරු සිදු විය හැකි ය.

නොසැලකිලිමත්කම, නොදැනුවත්කම යනා දී හේතු නිසා යන්ත්‍ර සූත්‍ර භාවිතයේ දී ජීවිත හානි මෙන් ම තුවාල සිදු වීම්, කැපීම් ඇති විය හැකි ය.

විෂ ශරීරගතවීම මෙන් ම ගිනි ගැනීම් නිසා ද බොහෝ අනතුරු සිදු වේ. කෘෂි කාර්මික කටයුතුවල දී, වස විෂ නිෂ්පාදනාගාරවල දී විෂ ශරීරගත වීම් ඇති විය හැකි ය. හදිසි ගිනි ගැනීම්වලට බොහෝ විට හේතුවන්නේ විවිධ යන්ත්‍රෝපකරණවල දෝෂ, විදුලි පද්ධතිවල දෝෂ විය හැකි ය.

වැඩබිමක දී සිදුවන අනතුරුවලින් වැලකීම

- වැඩ බිමක දී සැමවිට ම පුද්ගල ආරක්ෂක උපාංග පැලදීම
- අනතුරු සහිත ක්‍රියාවලි පිළිබඳ දැනුවත් බව
- සැමවිට ම නිරවුල් මනසකින් වැඩ කටයුතු කිරීම
- යන්ත්‍ර සූත්‍ර නිසි ආකාරයෙන් ක්‍රියාත්මක දැයි නිතර විමසිලිමත් වීම
- නිසි සේවා කාලසීමාව තුළ යන්ත්‍ර සූත්‍ර අලුත් වැඩියා කිරීම
- ප්‍රථමාධාර පෙට්ටිය පිළිබඳ සැවොම දැනුවත් කර කාටත් පෙනෙන ස්ථානයක තැන්පත් කිරීම
- සේවකයන්ට සුදුසු පුහුණුවක් ලබා දීම

ඔබ පිරිවෙණේ, නිවසේ සිදුවන අනතුරු හා ඒවායෙන් වැලකීම

පිරිවෙණ, නිවස, ගෙවත්ත ආදී ස්ථානවල දී ද නොයෙකුත් අනතුරු සිදු වේ. අතපසුවීම්, නොසැලකිලිමත්කම හා නොදැනුවත්කම මීට බලපෑ හැකි ය.

අනතුරු වලක්වා ගැනීමට අනුගමනය කළ හැකි ක්‍රියාමාර්ග කිහිපයක් පහත සඳහන් වේ.

- පිරිවෙණ ඇතුළත හා ආවාසය ඇතුළත අලෝකය නිරතුරුවම පැවතීමට වග බලා ගැනීම
- පිය ගැට පෙළවල අත්වැල් යොදා ආරක්ෂිත ලෙස ඉදිකර තිබීම
- ළිං, පොකුණු ආදිය ආරක්ෂිත වැටක් සහ දැලකින් වසා තැබීම
- යමක් උඩට නැගීමට පෙර එය ශක්තිමත් දැයි විමසිලිමත් වීම
- බෙහෙත් හා රසායනික ද්‍රව්‍ය ආහාර ද්‍රව්‍යවලින් ඉවත් කර තැබීම හා ඒවා හඳුනා ගැනීමේ සටහන් අලවා තැබීම
- පිගන් ගඩොල් ඇතිරීමේ දී ලිස්සන සුළු ඒවා භාවිත නොකිරීම
- නාන ළිං හෝ නාන කාමර සැමවිට ම පිරිසිදුව හා ලිස්සන සුළු නොවන සේ නඩත්තු කිරීම
- කැඩුණු හා බිඳුණු නොයෙකුත් ද්‍රව්‍ය පරිසරය පුරා මුදා හැරීමෙන් වැලකීම
- සුරතල් සතුන් සිටී නම් නියමිත කාලසීමාවල දී එන්නත් ලබා දීම

අකුණුවලින් සිදුවන අනතුරු අවම කරගැනීම

''අකුණු'' පහරක් යනු විද්‍යුත් ලෙස ආරෝපණය වූ කැටි වැහි වළාකුළු තුළ හෝ වලාකුළු අතර හෝ වලාකුලක සිට පෘථිවිය වෙත හෝ සිදුවන විද්‍යුත් විසර්ජනයක් හෙවත් විදුලි ධාරාවකි.

ශ්‍රී ලංකාවේ ඕනෑ ම ප්‍රදේශයක අකුණු ඇති විය හැකි ය. විශේෂයෙන් ම වැහි කාලවල දී මාර්තු, අප්‍රේල්, ඔක්තොම්බර් හා නොවැම්බර් යන අන්තර් මෝසම් කාලවල අකුණු ඇති වීම සුලබ ය. අකුණු වැදීමෙන් දරුණු පිලිස්සුම් මෙන් ම මරණය ද සිදු විය හැකි ය.

අකුණු සහිත අවස්ථාවල දී අනුගමනය කළයුතු ආරක්ෂිත පියවර

- නිවසේ ඇති සියලු ම විදුලි උපකරණ විසන්ධි කිරීම
- දුරකථන භාවිතයෙන් වැලකීම
- හැකිතාක් නිවස තුළ රැඳී සිටීම
- පිට්ටනි, වෙල්යාය, මුහුදු වෙරළ ආදී විවෘත ස්ථානවල නොසිටීම
- සරුංගල් යැවීම, බිලී බෑම, කෙක්කකින් පලතුරු කැඩීම, ගස් නැගීම ආදිය නොකිරීම
- අකුණු නිසා පැන්නුම් දඟරය (Trip switch) විවෘත (Off) වූ විට නැවත අවදානම් තත්ත්වය පහව යන තෙක් සංවෘත (On) නොකිරීම
- පුටුවක වාඩි වී සිටී නම් කකුල් දෙක එකට ස්පර්ශ වන පරිදි සමාන්තරව තබා ගැනීම
- අකුණු අවස්ථාවල දී බිම නිදා නොගැනීම

6.3 අනතුරු විරහිත වැඩ පරිසරයක් සකස් කර ගැනීමට ගත හැකි පියවර

මානව කටයුතු සිදුවන ඕනෑම ස්ථානයක් වැඩ පරිසරයක් ලෙස සැලකිය හැකි ය. කර්මාන්තශාලා, වැඩබිම්, ගොවිබිම්, විවිධ රැකියා ස්ථාන, පාසැල්, රෝහල් යන ආදී ඕනෑම ස්ථානයක දී සිදුවන්නේ මිනිසුන් සිය අවශ්‍යතා ඉටුකර ගැනීමට ක්‍රියා කිරීම ය. එහෙයින් එවැනි ඕනෑම ස්ථානයක් වැඩ පරිසරයක් බවට පත්වේ.

වැඩ පරිසරයක දී මිනිසුන් සිය අවධානය යොමුකරනු ලබන්නේ තමා නිරත වන වැඩ කටයුතු හා වගකීම් වෙත වන අතර, එහෙයින් එවැනි වැඩ පරිසරවල දී බොහෝවිට තමාගේ හෝ අන් අයගේ ආරක්ෂාව සලසා ගැනීම කෙරෙහි ඉලක්ක ගත අවධානය අවම විය හැකි ය. බොහෝ විට අනතුරු සිදුවන්නේ එවැනි වැඩ පරිසරවලදී ය. එහෙයින් සිදුවිය හැකි අනතුරු පිළිබඳ දැනුවත්ව සිටීමෙන් හා වඩාත් සුරක්ෂිත ලෙස හා සැලසුම් සහගත ලෙස වැඩ පරිසර නිර්මාණය කර ගැනීමෙන් සිදුවිය හැකි අනතුරු බොහෝ දුරට අවම කරගත හැකි ය.

මේ අනුව මානව වැඩ පරිසරවල දී සිය කාර්ය නිරුපද්‍රිතව හා සුරක්ෂිතව ඉටුකර ගැනීම සඳහා අනතුරු විරහිත හා සුරක්ෂිත වැඩබිම් සංකල්පය කෙරෙහි දැඩිව අවධානය යොමු කළ යුතු ය.

අනතුරු විරහිත වැඩ පරිසර සංකල්පය යථාර්ථවත්ව ක්‍රියාවට නැගීම සඳහා පහත සඳහන් සේවා තුනක් කෙරෙහි අවධානය යොමු කළ යුතු ය.

- අනතුරු විරහිත වැඩ බිම් සැලසුම් කිරීම
- වැඩ පරිසරය සුරක්ෂිත ලෙස ඉදිකිරීම හා ඉදිකිරිමේ දී සුරක්ෂිතතාව පවත්වා ගැනීම
- සුරක්ෂිතව භාවිත කිරීම

6.3.1 අනතුරු විරහිත වැඩ බිම් සැලසුම් කිරීම

ක්‍රියාකාරකම් සමූහයක් ඇතුළත් සමස්ත ව්‍යාපෘතියක් තුළින් අපේක්ෂිත ප්‍රතිඵල හා අරමුණු සාර්ථක ලෙස ඉටුකර ගැනීම සඳහා සමස්ත ක්‍රියාවලිය සැලසුම් ගත කිරීම අතිශයින් ම වැදගත් ය.

එහෙයින් මානව වැඩ පරිසරයක් සැලසුම් කිරීමේ දී එය තුළ සිදුවිය හැකි අනතුරු කල්තියා හඳුනා ගැනීමටත්, එම අනතුරු සිදුවීමෙන් විය හැකි හානි අවම කරගත හැකි වන ලෙස සැලසුම් සකස් කිරීමටත් පියවරගත යුතු ය.

මනාව සැලසුම් කරන ලද වැඩ පරිසරයක් තුළ ස්වාභාවික ආපදාවල දී හැර අන් සෑම විටම හදිසි අනතුරු සිදුවීමට ඇති අවකාශ අවම කරගත හැකි ය.

සුළි සුළං, ගං වතුර, භූමිකම්පා වැනි ස්වාභාවික ආපදා නිසා ඇතිවිය හැකි අනතුරු කෙරෙහි ද වැඩ පරිසර සැලසුම් කිරීමේ දී වැඩි අවධානය යොමු කරනු ලැබේ.

අනතුරු විරහිත වැඩ පරිසරයක් සැලසුම් කිරීමේ දී සැලකිය යුතු ප්‍රධාන සාධක දෙකකි.

- වැඩ පරිසරය
- බාහිර පරිසරය

වැඩ පරිසරය

සමස්ත වැඩ පරිසරය තුළ දීර්ඝ කාලීනව බල පැවැත්වෙන ලෙස සුරක්ෂිත බව හා සෞඛ්‍යාරක්ෂිත බව තහවුරු කිරීම සඳහා සැලසුම් සකස් කළ යුතු අතර, ඒවා අඛණ්ඩව අධීක්ෂණයට හා යාවත්කාලීන කිරීමට ක්‍රමෝපායන්ද සැලසුම්වලට ඇතුළත් විය යුතු ය.

ඉදිකිරීම් වැඩ පරිසරයක ඇති අනතුරුදායක විය හැකි සාධක කිහිපයක් පහත සඳහන් වේ.

- යන්ත්‍ර සූත්‍ර සහ මෙවලම්
- විදුලි බලය හා විදුලි උපකරණ
- භාවිතයට ගනු ලබන උපකරණ හා ආයුධ
- භූමියෙහි ඉඩකඩ සහ පිහිටීම (තැනිතලා, බෑවුම්, වලවල් සහිත)
- ඉදිකිරීම්වල ස්වභාවය (ඉදිකිරීම්වල ස්ථිර / තාවකාලික බව සහ ආරක්ෂිත / අනාරක්ෂිත බව)
- ගිනි ගැනීම් ඇතිවීමේ හැකියාව හා අකුණු ගැසීම්වලින් අනතුරු ඇතිවීම
- අසංවිධිත වැඩ පරිසරය
- සේවක ඝනත්වය වැඩි වීම
- අධික උෂ්ණත්වය (පරිසරය උණුසුම් වීම හෝ උණුසුම් වූ උපාංග)

වැඩ පරිසරවල ස්වභාවය මත මෙම සාධකවල බලපෑම අඩු වැඩි විය හැකි අතර වෙනත් සාධක ද පැවතිය හැකි ය.

මීට අමතරව ස්වාභාවික ආපදා නිසා ද වැඩ පරිසරය අනතුරුදායක විය හැකිය. එනම් හදිසි සැඩ සුළං, කුණාටු, ජල ගැලීම්, භූකම්පන ආදිය නිසා අනතුරු සිදු වීමට ඉඩ තිබේ. වැඩ පරිසරයක් සැලසුම් කිරීමේ දී සියලු ම අනතුරුදායක සාධක හඳුනාගත යුතු අතර ඒවායේ බලපෑම් අවම කිරීමට සැලසුම් අවධියේ සිට ද උපක්‍රම හෝ ප්‍රතිපත්ති හඳුන්වාදිය යුතු ය.

බාහිර පරිසරය

කිසියම් වැඩ පරිසරයක් හා බැඳුණු බාහිර පරිසර සාධකවල බලපෑම නිසා ද විවිධ අනතුරු සිදුවිය හැකි ය. භූමිය, වාතය, ජලය, වෘක්ෂලතා, හිරු එළිය යනාදිය බාහිර පරිසර සාධක කිහිපයකි.

- ගොවි බිමක් ආසන්නයේ පිහිටි ජලාශයකින් ගොවි බිමට ජලය හැරවීමට උත්සාහ කිරීමේ දී හෝ වැඩ අවසන් කර දිය නෑමට යාමේ දී කිසිවෙකු අනතුරකට ලක්විය හැකි ය.
- පාසැල් නිමවී නිවෙස් බලා යමින් සිටි දරුවන් පිරිසකට, හදිසියේ ඇතිවූ සැඩ සුළං නිසා ගස් හා අතු කඩා වැටීමෙන් අනතුරු සිදුවිය හැකි ය.
- කඳු බෑවුමක පිහිටි කුඩා තේ කර්මාන්ත ශාලාවක් මතට කන්දෙහි ඉහළ සිට පෙරළෙමින් පැමිණි විශාල ගලක් පතිත වීමෙන් එහි සේවක පිරිසක් අනතුරට ලක්විය හැකි ය.

ඉහත සඳහන් අවස්ථා තුන ම වැඩ පරිසරය හා බැඳුණු බාහිර පරිසරය නිසා සිදුවූ හදිසි අනතුරුවලට නිදසුන් ය.

මෙලෙස වැඩ පරිසරයක් සැලසුම් කිරීමේ දී එමගින් අපේක්ෂිත අරමුණු හා බැඳුණු විවිධ හා සෑම බාහිර හා අභ්‍යන්තර සාධක මෙන් ම බාධක කෙරෙහි ද නිසි අවධානය යොමු කරමින් අනතුරු අවම කර ගැනීමට හැකි වන පරිදි සැලසුම් සකස් කළ යුතු ය. එමගින් අනතුරු අවම කරගත් සැලසුම් සහගත වැඩ පරිසරයක් නිර්මාණය කර ගත හැකි ය.

6.3.2 සුරක්ෂිත ලෙස ඉදිකිරීම හා ඉදිකිරීමේ දී සුරක්ෂිතතාව

සැලසුම් කරන ලද වැඩ පරිසරයක් සුදුසු භූමියක හා ප්‍රමාණවත් ඉඩ කඩක ඉදිකිරීම හෝ ක්‍රියාවට නැගීම සිදු කළ හැකි ය. එලෙස සැලසුම් ක්‍රියාවට නැගීමේ දී හෝ ඉදිකිරීමේ දී අනතුරු විරහිත පරිසරයක් ගොඩ නැගීම සඳහා ප්‍රධාන වශයෙන් පහත සඳහන් අවස්ථා සලකා බැලිය යුතු ය.

- සුරක්ෂිත ලෙස ඉදිකිරීම
- ඉදිකිරීමේ දී සුරක්ෂිත බව

සුරක්ෂිත ලෙස ඉදිකිරීම

වැඩ පරිසරයකින් අපේක්ෂිත අරමුණු ඉටුකර ගැනීම සඳහා එය ඉදිකිරීම හෝ ක්‍රියාවට නැගීම සඳහා ගතවන කාලයත්, ඒවායේ ප්‍රතිඵලදායක කාලයත් මත ඒවා තාවකාලික / ස්ථිර (පැවැත්ම මත) හෝ කෙටිකාලීන /දීර්ඝකාලීන හෝ විය හැකි ය. එහෙයින් ඉදිකිරීමේ දී හෝ ක්‍රියාවට නැගීමේ දී මෙම ප්‍රතිඵලදායක කාලය පිළිබඳව ද සැලකිලිමත්විය යුතු ය.

උදා :-

- යල කන්නයෙහි දී කුඹුරක් අස්වැද්දීම සඳහා සැකසීම - කෙටිකාලීනයි.
- පාසල් ක්‍රීඩාගාරය ඉදිකිරීම - ප්‍රතිඵලදායක කාලය මත දීර්ඝකාලීනයි.
- කමතෙහි පැලක් සෑදීම - පැවැත්ම මත තාවකාලිකයි.
- තෙමහල් පාසල් ගොඩනැගිල්ලෙහි ඉහළ මාලය වටා ආරක්ෂක වැට ඉදිකිරීම - පැවැත්ම මත ස්ථිරයි.

ස්ථිර හා දීර්ඝ කාලීන ලෙස කරන ලද ඉදිකිරීම වැඩි කාලයක් භාවිතයට ගනු ලබන බැවින් ඒවා වඩාත් සුරක්ෂිත හා අනතුරුදායක නොවන ලෙස සිදුකළ යුතු ය.

උදා :-

- ඉහත උදාහරණයෙහි සඳහන් තෙමහල් පාසල් ගොඩනැගිල්ලෙහි ඉහළ මාලය වටා යෙදූ ආරක්ෂක වැට කෙටි කලකින් අබලන්වීම හෝ ශක්තිමත් ලෙස ඉදිකර නොතිබීම අනතුරුදායක විය හැකි ය.

ඉදිකිරීම් සුරක්ෂිතවීම සඳහා පහත සඳහන් කරුණු ප්‍රයෝජනවත් විය හැකි ය.

- සැලසුම් සකස් කිරීමේ දී විශේෂඥ සහාය ලබා ගැනීම
- සැලසුම් අදාළ ආයතන මගින් අනුමත කර ගැනීම
- උසස් ප්‍රමිතියෙන් යුත් අමුද්‍රව්‍ය භාවිත කිරීම
- ඉදිකිරීම්වලට අදාළ නීති හා උපදෙස් පිළිපැදීම
- ඉදිකිරීම් අධීක්ෂණය හා මෙහෙයවීම සඳහා විශේෂඥ සහාය ලබා ගැනීම
- අදාළ කාර්ය සඳහා පුහුණු හා පළපුරුදු සේවකයින් පත් කිරීම
- උසස් ප්‍රමිතියෙන් යුත් උපකරණ භාවිත කිරීම
- අනුමත ප්‍රමිතිවලට ඉදිකිරීම
- ඉදිකිරීම්වලින් පසු ප්‍රමිතිය තක්සේරු කිරීම හා ප්‍රමිති සහතික ලබා ගැනීම



රූපය 6.27 ▸▸ ඉදිකිරීම් පරිශ්‍රයක්

ඉදිකිරීමේ දී සුරක්ෂිත බව

ඕනෑම මානව වැඩ පරිසරයක පැවතිය හැකි සාධක කිහිපයක් පහත සඳහන් වේ.

- සේවකයින් (ශ්‍රමිකයින්, නිලධාරීන් හා අදාළ පුද්ගලයින්)
- සේවක නොවන වෙනත් පුද්ගලයින්
- උපකරණ හා සම්පත්
- අමුද්‍රව්‍ය සහ අපද්‍රව්‍ය ආදිය

උදා :-

පාසල් ගොඩනැගිලි ඉදිකිරීම් පරිශ්‍රයක් සලකමු.

- ශ්‍රමිකයින්, නිලධාරීන් - (සේවකයින්)
- පාසල් සිසුන්, ගුරුවරුන්, දෙමාපියන් (සේවක නොවන පිරිස්)
- ගොඩනැගිලි ද්‍රව්‍ය සපයන වාහන, කොන්ක්‍රීට් අනන යන්ත්‍ර (උපකරණ හා සම්පත්)
- ගඩොල්, වැලි, ලී ආදිය (අමුද්‍රව්‍ය හා අපද්‍රව්‍ය)

කුඹුරක් වැපිරීමට සූදානම් වන ගොවියෙකු සලකමු.

- ගොවියා ඇතුළු සහායක ගොවීන් (සේවකයින්)
- උදලු, නගුල්, හරක බාන, ට්‍රැක්ටරය (උපකරණ හා සම්පත්)
- පොහොර, බිත්තර වී ආදිය (අමුද්‍රව්‍ය හා අපද්‍රව්‍ය)

මේ අනුව ඕනෑ ම සරල හෝ සංකීර්ණ වැඩ පරිසරයක ප්‍රධාන වශයෙන් ඉහත සඳහන් සාධක හතර දැකිය හැකි ය. එම සමස්ත අංගවල සුරක්ෂිත බව ආරක්‍ෂා වන පරිදි ඉදිකිරීම් කටයුතු සිදු කිරීම ඉදිකිරීමේ දී සුරක්ෂිත බව යනුවෙන් හැඳින්විය හැකි ය.

ඉදිකිරීමේ දී සුරක්ෂිත බව සඳහා පහත සඳහන් කරුණු වැදගත් විය හැකි ය.

- සිදුවීමට ඉඩ ඇති අනතුරු පිළිබඳව දැනුවත් කිරීම
- අනතුරක් සිදුවූවිට ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග පිළිබඳ දැනුවත් කිරීම
- සේවකයින්ට ප්‍රථමාධාර පිළිබඳ අවබෝධයක් ලබා දීම
- අවම වශයෙන් ප්‍රථමාධාර කට්ටලයක් හා ඒ සඳහා සුදුසු ස්ථානයක් වෙන්කොට තැබීම
- ස්ථානය භාරව අධීක්ෂණ නිලධාරීන් පත් කිරීම
- ප්‍රථමාධාර පුහුණුව අඛණ්ඩව යාවත්කාලීන කිරීම
- ඉදිකිරීම් පරිශ්‍රයක ඇති අපද්‍රව්‍ය නිසි පරිදි බැහැර කිරීම (කඩා ඉවත් කරන ලද කොන්ක්‍රීට් කැබලි, පස්, ගඩොල්, කළුගල්, ලී කණු ආදිය)
- සියලු දෙනා සඳහා ආරක්ෂිත උපකරණ සැපයීම (හිස් වැසුම්, පාවහන්, ඉණ පටි ආදිය)

- ආරක්ෂිත උපකරණ නිවැරදිව භාවිතයට ගනු ලබන ආකාරය පිළිබඳ අඛණ්ඩව දැනුවත් කිරීම
- ගිනි ආරක්ෂක උපකරණ සවි කිරීම හා භාවිතය පුහුණු කිරීම
- හදිසි ගින්නක් වැනි අනතුරක දී ක්‍රියාත්මක වන නලා (සයිරන්) සවි කිරීම
- හදිසි අනතුරක දී සියලු දෙනාට ම එක් රැස් විය හැකි ආරක්ෂිත ස්ථාන පිහිටුවීම හා ඒ පිළිබඳ දැනුවත් කිරීම
- හදිසි පිටවීම් දොරටු ස්ථාපිත කිරීම

නොදැනුවත්කම නිසා හෝ නොසැලකිලිමත්කම නිසා හෝ ඕනෑ ම පරිසරයක දී හදිසි අනතුරු සිදුවිය හැකි ය.

එහෙයින් අනතුරු පිළිබඳ දැනුවත්වීමෙන් හා සැලකිලිමත්ව ක්‍රියා කිරීමෙන් සිදුවිය හැකි අනතුරු අවම කර ගැනීමට හැකියාව ඇත. සුරක්ෂිත ලෙස සැලසුම් කරන ලද වැඩ පරිසරයක්, නිසි ප්‍රමිතීන්ට අනුව ඉදිකරනු ලැබීමෙන් වඩාත් සුරක්ෂිත පරිසරයක් නිර්මාණය වනු ඇත.

එවැනි පරිසරයක් භාවිත කිරීමේ දී අනතුරු සිදුවීම වලක්වා ගැනීමට හෝ අවම කරගැනීම සඳහා ඔබට පහත සඳහන් කරුණු වැදගත් විය හැකි ය.

- පරිසරය හොඳින් හඳුනා ගැනීම හා විමසිලිමත් වීම
- යන්ත්‍ර සූත්‍ර හා මෙවලම් භාවිතයේ දී සැලකිලිමත් වීම
- පරිසරය භාවිතයට පනවා ඇති නීතිරීති හා උපදෙස් පිළිපැදීම
- විදුලිය හා විදුලි උපකරණ භාවිතයේ දී ප්‍රවේසම් වීම
- අනාරක්ෂිත විය හැකි යමක් ඇතොත් ඒ පිළිබඳ වහාම දැනුවත් කිරීම
- කලබලකාරී හෝ අසංවිධිත වැඩ පරිසර භාවිතයේ දී වඩාත් සැලකිලිමත් වීම
- අවශ්‍ය වන සෑම විටකම ආරක්ෂිත උපකරණ හා උපක්‍රම භාවිත කිරීම
- අනාරක්ෂිත යැයි ඔබට හැඟෙන ස්ථාන හෝ උපකරණ ආදිය ඇතොත් ඒවා භාවිතයට පෙර උපදෙස් ලබා ගැනීම
- යන්ත්‍රෝපකරණ භාවිතයෙන් ඉදිකිරීම් හෝ කැනීම් සිදුකරන ස්ථාන අසල රැඳී සිටීමේ දී සැලකිලිමත් වීම
- උස් ස්ථානවල ඉදිකිරීම් හෝ වෙනත් මිනිස් ක්‍රියාකාරකම් සිදු කෙරෙන ස්ථාන අසල රැඳී සිටීමේ දී විමසිලිමත්ව සිටීම

- සෑමවිට ම තමා අවදානමෙන් මිදෙමින්, අන් අයව ද අවදානමෙන් මුදවා ගැනීම
- අවබෝධයෙන් කටයුතු කිරීම
- හදිසි තීරණ නොගැනීම හා කලබලකාරී නොවීම

මානව වැඩ පරිසර තුළ අවදානම් සහ අනතුරුදායක විය හැකි අවස්ථා මෙන් ම ස්ථාන ද හඳුනා ගැනීමට ඔබ නිරතුරුවම අවබෝධයෙන් හා අවධියෙන් කටයුතු කිරීමෙන් අනතුරු විරහිත ලෙස ඕනෑ ම වැඩ පරිසරයක් භාවිත කළ හැකි ය.

අනතුරු විරහිත වැඩ පරිසරයක පැවැත්ම සඳහා සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු කිහිපයක් පහත සඳහන් වේ.

- විදුලි පද්ධතිය, ගෑස්, රසායනික ද්‍රව්‍ය කාන්දු වීම ආදිය දැනගත් වහා ම ඒවා ස්ථිර ලෙස විශේෂඥයින් ලවා අලුත්වැඩියා කරවීම
- නිසිකලට ගොඩනැගිලි අලුත්වැඩියා කටයුතු හා උපකරණ නඩත්තු කටයුතු සිදු කිරීම
- සිදුවිය හැකි අනතුරු හා ස්වාභාවික අනතුරු ආදිය පිළිබඳ මැනවින් සන්නිවේදනය කිරීම
- ගිනි නිවීමේ උපකරණ ආදිය සවි කිරීම, යාවත්කාලීන කිරීම හා ඒවා භාවිතය පිළිබඳව සියලු දෙනාට නිසි පුහුණුව ලබා දීම
- පරිශ්‍රය තුළ සම්පූර්ණ විදුලි පරිපථය ම විසන්ධි කළ හැකි යතුරු පුවරු කිහිපයක් වැඩ පරිශ්‍රය පුරා සවි කිරීම හා හදිසි අවස්ථාවක දී ඒවා ක්‍රියාත්මක කරවීමට අවශ්‍ය උපදෙස් ලබා දීම
- ප්‍රථමාධාර පුහුණු සැසි පැවැත්වීම හා ප්‍රථමාධාර කුටියක් පවත්වාගෙන යාම
- නවීනතම ආරක්ෂක උපකරණ හා උපාංග හඳුන්වා දීම සහ ඒවා භාවිතය අනිවාර්ය කිරීම
- බිම් මට්ටමෙන් අනතුරුදායක ලෙස ඉහළ මට්ටම්වල අනාරක්ෂිත ගැවසෙන්නන් (සේවකයින් හෝ වෙනත් අය) සඳහා නූතන ආරක්ෂක ක්‍රමවේද භාවිත කිරීම (ආරක්ෂක පටි, හෙල්මට්, දැල්, මෙට්ට ආදිය)
- වැඩ පරිසරය තුළ භූමිය හා මාර්ග අවහිර නොවන සේ විධිමත් ලෙස පරිසරය සංවිධානය කිරීම
- උපකරණවල හා පරිශ්‍රය තුළ ඉදිකිරීම්වල ප්‍රමිතිය අඛණ්ඩව පරීක්ෂා කිරීම

මානව වැඩ පරිසරයක සරල බව හෝ සංකීර්ණත්වය මත මෙහි දක්වා ඇති කරුණුවල පැවැත්ම හා අවශ්‍යතාවය ගලපා ගත යුතු අතර එමගින් වඩාත් සුරක්ෂිත හා මානව හිතවාදී වැඩ පරිසරයක් පිළිබඳ සිහිනය සැබෑ කරගත හැකි ය.

පැවරුම

මෑතක දී සිදු වූ අනතුරු පිළිබඳ හැකිතාක් කරුණු රැස්කර පන්තිකාමරයේ දී ඒවා ඉදිරිපත් කරන්න. එම අනතුරු වළක්වා ගැනීමට අනුගමනය කළයුතුව තිබූ පියවර සාකච්ඡා කරන්න.

සාරාංශය

- අපට ජීවිතයේ දී නොයෙකුත් අභියෝගවලට මුහුණ දීමට සිදුවේ. ඒවායින් ප්‍රධානත ම අභියෝගයක් වන්නේ අනතුරු ය.
- සර්ප දෂ්ටන, දියේ ගිලීම, කැඩුම් බිඳුම්, විදුලි සැර වැදීම බහුලව සිදුවන අනතුරු කිහිපයකි.
- මෙම අනතුරුවල දී ලබාදෙන ප්‍රථමාධාර ක්‍රම හා එම අනතුරුවලින් වැලකෙන අයුරු පිළිබඳව අවබෝධයෙන් සිටිය යුතු ය.
- මානව කටයුතු සිදුවන කර්මාන්තශාලා, වැඩබිම්, ගොවිබිම්, පාසැල්, රෝහල් ආදී ඕනෑ ම ස්ථානයක් වැඩ පරිසරයක් ලෙස නම් කළ හැකි ය.
- ඕනෑ ම වැඩ පරිසරයක් අනතුරු විරහිත ස්ථානයක් බවට පත්කර ගත හැකි වන්නේ ඒවා සැලසුම් සහගත ලෙස ඉදිකිරීම හා භාවිත කිරීම තුළිනි.

අභ්‍යාස

(01) **නිවැරදි පිළිතුර හෝ වඩාත් ගැළපෙන පිළිතුර තෝරන්න.**

1. සර්පයෙකු දෂ්ට කිරීමක දී නොකළ යුතු කාර්යයක් වන්නේ මින් කුමක් ද?
    1. රෝගියා නොසෙල්වීම
    2. රෝගියාගේ බිය නැති කිරීම
    3. රෝගියාගේ දෂ්ට කළ ස්ථානය හොඳින් සබන් යොදා සේදීම
    4. සර්පයා දෂ්ට කළ ස්ථානයට මුව තබා විෂ උරා ඉවත් කිරීම

2. දියේ ගිලීමෙන් හදිසි අනතුරකට ලක් වූ අයෙකුට ප්‍රථමාධාර ලබාදීමේ දී පළමුව කළ යුතු කාර්යය වන්නේ,

   1. රෝගියා රෝහලට ගෙන යන අතතුර දී කෘත්‍රිම ශ්වසනය ලබා දීම ය.
   2. පෙණහලු හෝ උදරය තුළ ඇති ජලය ඉවත් කිරීමට කටයුතු කිරීම ය.
   3. රෝගියා ශ්වසන අපහසුතාවකින් සිටී නම් දියේදී ම කෘත්‍රිම ශ්වසනය ලබා දීම ය.
   4. රෝගියා ජලයෙන් ගොඩට ගත් වහාම රෝහල් ගත කිරීමට කටයුතු කිරීම ය.

3. පහත දක්වා ඇති ප්‍රකාශ අතරින් වඩාත් ම වැදගත් ප්‍රකාශය වන්නේ මින් කුමක් ද?

   1. වැඩ බිමේ දී කා සමගත් සුහදව සිටීම
   2. යන්ත්‍ර සූත්‍ර නිසි ආකාරයෙන් ක්‍රියාත්මක දැයි නිරතුරු සොයා බැලීම
   3. ප්‍රථමාධාර පෙට්ටියක් සෑම වැඩපලක මෙන්ම සෑම නිවසකම තබා ගැනීම
   4. යන්ත්‍ර සූත්‍ර අබලන් වූ අවස්ථාවල දී ප්‍රතිසංස්කරණය කිරීම

4. පහත සඳහන් ප්‍රකාශ අතරින් **නොගැළපෙන** ප්‍රකාශය තෝරන්න.

   1. අස්ථි දෙකක් හෝ වැඩි ගණනක් සම්බන්ධ වී සන්ධියක් සෑදී ඇත.
   2. පතුරු (Splint) භාවිත කරන්නේ අනතුරට භාජනය වී අස්ථිය හෝ සන්ධිය නොසොල්වා තැබීමටයි.
   3. අස්ථි හා සන්ධි අනතුරුවලට ප්‍රථමාධාර දීමේ දී අවයව නොසොල්වා තැබීම අවශ්‍ය ය.
   4. අස්ථි හා සන්ධි අනතුරුවල දී ප්‍රථමාධාරයක් ලෙස උරමාවක් යෙදීම අවශ්‍ය නොවේ.

5. ප්‍රථමාධාරකරුවෙකුට තිබිය යුතු අත්‍යවශ්‍ය ම ගුණාංගය මේවායින් කුමක් ද?

   1. ප්‍රථමාධාර පිළිබඳ මනා දැනුම, පුහුණුව, නිපුණතාවය තිබීම
   2. ඉවසීමෙන් හා අධිෂ්ඨානයෙන් කටයුතු කිරීමේ හැකියාව
   3. අවස්ථාවෝචිත පරිදි නායකත්වය දැරීමේ හැකියාව
   4. ප්‍රථමාධාර ලබා දෙන අවස්ථාවක දී තමා අවදානමෙන් මිදෙමින් ක්‍රියා කිරීමේ හැකියාව

(02) වරහන් තුළ දී ඇති වචන අතරින් වඩාත් සුදුසු වචනය තෝරා වාක්‍යය සම්පූර්ණ කරන්න.

(කෘත්‍රිම ශ්වසනය, සංවෘත භග්න, විවෘත භග්න, සන්ධියක්, අස්ථි හා සන්ධි)

1. .... අනතුරුවලට ප්‍රථමාධාර දීමේ දී අවයව නොසොල්වා තැබීම අත්‍යවශ්‍ය ය.
2. අස්ථි දෙකක් හෝ වැඩි ගණනක් සම්බන්ධ වී .... සෑදේ.
3. .... වලදී අනතුරු වූ ස්ථානයේ තුවාල වීමක් සිදු නොවේ.
4. .... වල දී එම ස්ථානය තුවාල වීමක් ඇති වේ.
5. රෝගියා ශ්වසන අපහසුතාවකින් පසුවෙයි නම් .... ලබා දිය යුතු ය.

(03) කෙටි පිළිතුරු සපයන්න.

1. මහාමාර්ග අනතුරුවලට බලපාන කරුණු හතරක් නම් කරන්න.
2. මහමග දී සිදුවන අනතුරු වලක්වා ගැනීමට ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග පැහැදිලි කරන්න.
3. වැඩබිමක දී සිදුවන අනතුරු වලක්වා ගැනීමට ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග හතරක් නම් කරන්න.
4. අකුණු සහිත අවස්ථාවල අකුණුවලින් මිදී සිටීමට ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග විස්තර කරන්න.
5. නිවසේ හා පිරිවෙණේ දී සිදුවිය හැකි අනතුරු ලැයිස්තුවක් සකස් කරන්න.

07 පෞද්ගලික සහ පොදු සෞඛ්‍ය ආරක්ෂා කර ගනිමු

මෙම පාඩමෙන් සෞඛ්‍යවත් පරිසරයක තිබිය යුතු අංග, පෞද්ගලික සෞඛ්‍ය රැක ගැනීම, පොදු සෞඛ්‍ය රැක ගැනීම, සෞඛ්‍ය රැක ගැනීමේ අවශ්‍යතා, රුක් රෝපණයේ වැදගත්කම පිළිබඳ විස්තර කිරීමට අපේක්ෂා කරයි.



රූපය 7.1 ▶▶ අප රටේ පුරාණ රෝහල්වල නටඹුන්

7.1 බුදු දහම සහ සෞඛ්‍ය

කෘතඥතා පූර්වක දෘෂ්ටිකෝණයක් ඇති බෞද්ධ ඉගෙනුම් පරිසරය තුළ ඇතිදැඩි වන භික්ෂූන් වහන්සේලාගේ සංකල්ප සමුදාය ඔපවත් වන්නේ පරිසරයෙනි. භෞතික, සමාජයීය හා ආධ්‍යාත්මික පරිසරයන්හි සමතුලිත බව ආරක්ෂා වනුයේ, බුදුදහමට අනුව සදාචාරාත්මක දිවි පෙවෙතක් ගත කරන්නා වූ පුද්ගලයන් තුළිනි. උක්ත පරිසරයේ පාරිශුද්ධතාව තුළින් මනා සුවයක් අත්විඳි භික්ෂූන් වහන්සේලාගේ පෞද්ගලික ස්වස්ථතාව පාරිසරික තත්ත්වය අනුව ගලපා ගනිමින් සුවපත් කර ගන්නා ලදී.

7.1.1 සෞඛ්‍යවත් පරිසරයක තිබිය යුතු අංග

ආගමික පරිසරයට නැඹුරුව ගත කළ පුද්ගලයාගේ ආධ්‍යාත්මික හෙවත් මානසික පරිසරය ගැඹුරින් අධ්‍යයනය කළ විට බුදුසමය ඇගයුමට ලක්වේ. බුදුසමය තුළ පරිසරය යන්න ප්‍රධාන අංග තුනක් යටතේ වර්ග කළ හැකි ය.

- භෞතික හෙවත් ස්වාභාවික පරිසරය
- සමාජයීය පරිසරය
- මානසික හා ආධ්‍යාත්මික පරිසරය

මෙම කරුණු තුනෙහි සම්පිණ්ඩනය පුද්ගල පරිසරය වේ. මේ පිළිබඳව පළමු පරිච්ඡේදයේ දී ඔබ සවිස්තරව කරුණු උගෙන ඇත. මෙම පරිච්ඡේදයේ දී බුදුදහම සහ පෞද්ගලික සෞඛ්‍ය පිළිබඳ කරුණු සාකච්ඡා කෙරේ.

භෞතික හෙවත් ස්වාභාවික පරිසරය

භෞතික පරිසරයක පහත සඳහන් අංග තිබිය යුතු වේ.

- පිරිසිදු වාතය
- පිරිසිදු ජලය
- සෞඛ්‍යවත් ආහාර
- සනීපාරක්ෂක පහසුකම්
- පිරිසිදු වටපිටාව
- ප්‍රමාණවත් ඉඩකඩ
- ශබ්ද දූෂණයෙන් තොර වීම



රූපය 7.2 ▶▶ පිරිසිදු වටපිටාව

පිරිසිදු වාතය

සෙනසුන සෑදීමේ දී ඒ තුළට ප්‍රමාණවත් ලෙස පිරිසිදු වාතය ලැබෙන සේ ආරාම සහ මළුව සකස් කළ යුතු ය. විහාර මළුවේ ගස්කොළන් වැවීමෙන් පිරිසිදු වාතය ලැබෙන අතර උෂ්ණත්වය පාලනය වේ. පොලිතින් පිළිස්සීම වැනි ක්‍රියාවලි මගින් පරිසරයට අහිතකර වායු එක් වන බැවින් ඉන් වැළකිය යුතු ය. අපිරිසිදු වාතය ආශ්වාස කිරීමෙන් ශ්වසන පද්ධතියේ රෝග ඇති විය හැකි ය. එබැවින් ඔබ සෙනසුන තුළ පිරිසිදු වාතය සහිත පරිසරයක් පවත්වා ගැනීමට කටයුතු කළ යුතු වේ.

නිතර ම සෙනසුන තුළ සෞඛ්‍ය රැකෙන පරිදි ක්‍රියා කිරීමට බුදුරජාණන් වහන්සේ අනුදැන ඇත.

- දූවිලි හමන දිසාවල පිහිටි ජනේල වසා දැමීම
- සීත කාලයේ දහවල් දොරටු හැර තැබීම සහ රාත්‍රියෙහි වැසීම
- උෂ්ණ වූ විට රාත්‍රියෙහි දොරටු ඇරීම ඒ අතර වේ.

පිරිසිදු ජලය

පිරිසිදු පානීය ජලය භාවිතයෙන් පාචනය වැනි බෝවන රෝග ඇති වීම වළක්වා ගත හැකි ය. මේ සඳහා ඔබ පානයට ගන්නා ජලය උතුරවා නිවා ගත යුතු ය. ජල පෙරහන් භාවිතයෙන් විෂබීජ මෙන් ම විෂ රසායන ද්‍රව්‍ය ද පෙරා ඉවත් කළ හැකි ය. බුදුරජාණන් වහන්සේ විසින් භික්ෂූන් සඳහා පෙරහන්කඩක් අනුදැන ඇත්තේ ද පිරිසිදු ජලය සෞඛ්‍යවත් දිවිපෙවෙතකට වැදගත් වන බැවිනි. භික්ෂූන් ලබන ප්‍රධානත ම පූජා වස්තුව වූ අටපිරිකර මගින් අවශ්‍යතා ඉටුවන අතර එයට ඉහත සඳහන් පෙරහන්කඩය ඇතුළත් ය.

පැරණි ආරාම ඉදිරිපස දෙරටුවෙහි **පැන් මඩියක්** සහිත ගොඩනැගිල්ලක් තිබීම ද සංඝ සමාජයේ ස්වස්ථතාව පැවති බවට සාක්ෂි වේ. පැන් මඩිය ජලය යොදා අත්පා දෝවනයට වෙන්කර තිබුණි. මෙවැනි පැන් මඩි තිබූ බව **ථූපාරාමය, ජේතවනාරාමය** යන ස්ථානවලින් හමු වූ නටබුන්වලින් පැහැදිලි වේ.

ජලයට කෙළ, මුත්‍ර බැහැර නොකරන ලෙසත් එසේ කිරීමෙන් ඇවැත් සිදුවන බවත් දක්වා බුදුරජාණන් වහන්සේ සිකපද පනවා ඇත.

සෞඛ්‍යවත් ආහාර



රූපය 7.3 ▶▶ සෞඛ්‍යවත් ආහාර

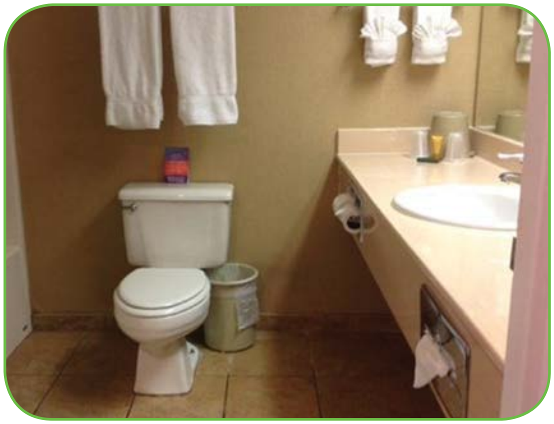
ආහාර පරිභෝජනයේ දී අධික ලෙස සීනි, ලුණු සහ තෙල් අඩංගු නොවන ආහාර තෝරා ගත යුතු මෙන් ම ඒවා ප්‍රමාණවත්ව ලබා ගැනීම ද **(මත්තඤ්ඤුතා ච භත්තස්මිං)** වැදගත් වේ. පලා වර්ග, එළවළු, පලතුරු දෛනිකව ආහාරයට එක් කිරීම අවශ්‍ය වේ.

නිතර ආහාර වැළඳීම තුළ භික්ෂූන්ට වන අපහසුතාවය දුටු බුදුරජාණන් වහන්සේ විකාලභෝජන ශික්ෂා පදය පැනවූහ. විකාලභෝජනයෙන් වෙන් වීම තුළින් නිරෝගී බව, නිදුක් බව, සැහැල්ලු පැවැත්ම, කාය බලය, සැප විහරණය යන පංචවිධ ආනිසංස ලැබෙන බව ද දක්වූහ.

එසේ ම නොයෙක් රෝගාබාධ සංසිඳවනු පිණිස විකාලයෙහි ගිතෙල්, වෙඬරු, තලතෙල්, මීපැණි, උක්හකුරු යන පස්බෙහෙත් ආදියත් මෙණ්ඩක සිටුගේ අයැදුමෙන් භික්ෂූන්ගේ පාසුවිහරණය සඳහා කිරි, දීකිරි, මෝරු, වෙඬරු, ගිතෙල් යන පස්ගෝරසත් අනුදැනීම කළ සේක.

සනීපාරක්ෂක පහසුකම්

සෞඛ්‍ය ආරක්ෂිත වැසිකිළි පහසුකම්, කාණු පද්ධති ක්‍රමවත්ව පවත්වා ගැනීම සහ අපද්‍රව්‍ය නිසි ලෙස බැහැර කිරීම මගින් වටපිටාව පිරිසිදුව තබා ගත යුතු ය. වැසිකිළි දිනපතා විෂබීජ නාශක යොදා සේදීම අත්‍යවශ්‍ය වේ. එමගින් රෝග බෝවීම වළක්වා ගත හැකි ය.



රූපය 7.4 ▸▸ සනීපාරක්ෂක පහසුකම්

බුදු දහමින් පෝෂණය වූ අප ඉතා ඈත අතීතයේ පවා දියුණු සනීපාරක්ෂක ක්‍රමවේද භාවිත කොට ඇත. ජලනළ මගින් පොළොව යටින් වැසිකිළි ජලය ඈතට යැවිණි. අරන්කැලේ වැසිකිළි නටබුන් මෙයට සාක්ෂි දරයි. වැසිකිළි හා කැසිකිළි එකට එක් කොට ඉදිකර ඇති අතර එය නිමවා ඇත්තේ ගලිනි. අලංකාර ගල් ලෑලි සහිත කැටයම්වලින් ඔපමට්ටම් කළ වැසිකිළි හමුවේ. එමගින් භික්ෂූන් වහන්සේලාගේ වැසිකිළි හා කැසිකිළි සඳහා මිනිසුන් ගෞරවනීය තත්ත්වයක් ඇතිකර තිබූ බව පැහැදිලි වේ.

පිරිසිදු වටපිටාව

මිනිස් වර්ගයාගේ ආරම්භයත් සමග අත්‍යන්තයෙන් ම ආයත වූ ප්‍රධාන අංගය සොබාදහමයි. බුද්ධකාලීන භාරතයේ පාරිසරික චින්තනය පිළිබඳ යහපත් ආකල්ප පැවතී ඇත. බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ඉපදීම, බුදුවීම, පිරිනිවීම ඇතුළු බොහෝ කරුණු පාරිසරික තත්ත්වයන් තුළ වෘක්ෂලතාදිය අතර සිදුවීම වැදගත් කරුණකි.



රූපය 7.5 ▸▸ පිරිවෙණ අවට පිරිසිදු වටපිටාව

පරිසරය පවිත්‍රව හා සිත්කලුව පවතින විට මිනිස් ආධ්‍යාත්මය සංවර්ධනය වේ. චින්තනය ප්‍රබල වේ. නිර්මාණශීලී අදහස් ගලා එයි. ඒ අනුව යහපත් මානසික සිතිවිලි ගොඩ නැගේ. එය පුද්ගලයාගේ නිරෝගී සුවයට හේතු වේ. තරහව, කාන්සිය, මැළිබව, පිළිකුල වැනි දෑ පවිත්‍ර පරිසරයක දී ජනිත නොවේ. එසේ ම ස්වාභාවික පරිසරයක දී ලෝභ, ද්වේශ, මෝහ යන අකුසල් මුල් බොහෝ දුරට යටපත් වේ.

"**වත්තං න පරිපුරෙන්තො න සීලං පරිපූරති**" (වත් සම්පූර්ණ නොවේ නම් සිල් සම්පූර්ණ නොවේ.) යන බුදුවදනට අනුව වත්පිළිවෙත් සිදු කරන ආකාරය පිළිබඳව පැහැදිලි කළහ. මෙහි දී ආවාසය, විහාරය, පාසල, පන්ති කාමරය ආදි ස්ථාන පිරිසිදු හා පිළියෙළ කළ යුතු අයුරු පෙන්වා දී ඇත.

සතියකට වරක්වත් සෙනසුන් කුටි සහ අවට ප්‍රදේශය පිරිසිදු කිරීමෙන් ඩෙංගු මදුරුවන් බෝවීම අවම වේ. මීයන් වැනි සතුන් බෝවීම වැලකෙන අතර සර්පයන් රැඳිය හැකි ස්ථාන විනාශ වේ. එමෙන් ම අනතුරු ඇති වීම ද අවම කර ගත හැකි ය. ප්‍රසන්න පරිසරය මානසික ප්‍රබෝධයට ද හේතු වේ.

ප්‍රමාණවත් ඉඩකඩ

පිරිවෙණේ සාමාජිකයන් සංඛ්‍යාවට ප්‍රමාණවත් වන ලෙස නිදන කාමර සහ අනෙකුත් අංග පැවතිය යුතු ය. එමගින් පිරිසිදු වාතාශ්‍රය ලැබෙන අතර ප්‍රසන්න පරිසරයක් නිර්මාණය වේ.

පෙර දවස භික්ෂූන්ගේ වාසස්ථාන වූයේ වනය (රුක්ඛමූල ගතෝවා) ඇසුරු කර ගෙන ය. එහි දී උන් වහන්සේලා කුටි සෙනසුන් ඉදිකිරීමේ දී නපුරු සතුන්ගෙන් වන උවදුරු ගැන ද සැලකිලිමත් වී ඇත. කුටියක් ඉදි කිරීමේ දී පහත ස්ථාන නුසුදුසු බව දක්වා ඇත.

- කුඩා කුහුඹුවන් වසන ස්ථානය
- වේයන් වසන ස්ථානය
- මීයන් වසන ස්ථානය
- සර්පයින් වසන ස්ථානය
- ගෝණුස්සන් වසන ස්ථානය
- පත්තෑයන් වසන ස්ථානය
- හස්තීන් වසන ස්ථානය
- සිංහයන් වසන ස්ථානය
- අශ්වයින් වසන ස්ථානය
- ව්‍යාඝ්‍රයන් වසන ස්ථානය
- දිවියන් වසන ස්ථානය
- වලසුන් වසන ස්ථානය

ආරාමයක් ඉදිකිරීමේ දී එම ආරාමයේ දිග සහ පළල ද කුටියක් ඉදි කිරීමේ දී එහි කාමරයක දිග, පළල සහ එහි තිබිය යුතු ද්‍රව්‍ය ද බෞද්ධ විනයෙහි දක්වා ඇත. ඒ අනුව නිර්මාණය කරන ලද විහාරාරාම අතීත ශ්‍රී විභූතියෙහි දැකිය හැකි ය.

උදා :- දෙමටමල් විහාරය (මොණරාගල)

මෙම කරුණු භික්ෂූන්ගේ ආරෝග්‍යය උදෙසා ම දෙසන ලද කරුණු වේ.

එසේ ම කුටියක් ඉදිකිරීමේ දී එම කුටිය වටා ඉඩ තිබිය යුතු ය. විශාල ගල්, ප්‍රපාත, උස් කඳු ආදිය ආසන්නව නොතිබිය යුතු ය. කුටිය වටා ගොනුන් දෙදෙනෙකු යෙදූ කරත්තයක් ගමන් කිරීමට හැකි වන පරිදි ඉඩ තිබිය යුතු ය. එසේ නොමැතිව කුටි සාදන භික්ෂුවට ගරුකාපත්ති සිදුවන බව බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාළහ.

ශබ්ද දූෂණයෙන් තොර වීම

විවේකයට බර වූ සිතක් ඇති භික්ෂුවගේ දිවියට නිශ්ශබ්ද පරිසරය ඉතා වැදගත් ය. බුදුරජාණන් වහන්සේ නිශ්ශබ්ද බව ඉතා අගය කොට සැලකූහ. උන්වහන්සේ අල්ප ශබ්ද ඇති, අල්ප ඝෝෂා ඇති, මිනිසුන්ගෙන් හිස්, මිනිසුන්ට නොපෙනෙන ස්ථාන, විවේකයට සුදුසු සේනාසන නිතර ඇසුරු කළහ.

වත්මන් සමාජයේ ශබ්දය කෙනෙකුට කරදරයක් වන අවස්ථා ද ඇත. අධික ශබ්දය නිසා ශ්‍රවණ ආබාධ මෙන් ම මානසික ආතතිය ද ඇති විය හැකි ය. ඔබ අවට රූපවාහිනී යන්ත්‍ර, ගුවන් විදුලි යන්ත්‍ර යනාදියේ ශබ්දය අවශ්‍ය මට්ටමක පැවතිය යුතු අතර අසල්වැසියන්ට බාධා කරන අයුරින් භාවිත නොකිරීමට ප්‍රවේසම් විය යුතු ය. එමෙන් ම උත්සව අවස්ථාවල දී ශබ්ද විකාශන යන්ත්‍ර භාවිතය අන් අයට හිරිහැරයක් නොවන ලෙස සිදු කළ යුතු ය.

සමාජයීය පරිසරය

සමාජයීය සෞඛ්‍ය පිළිබඳ ඔබ මීට පෙර ඉගෙන ගත් කරුණු සිහිපත් කර ගන්න. අප අවට සිටින නොයෙකුත් කණ්ඩායම් අපගේ සමාජයීය පරිසරය ලෙස හැඳින්විය හැකි ය. පවුල, පිරිවෙණ, හිතමිතුරන්, සේවා ස්ථානය, ගම එකිනෙකාට උදව් කරන කණ්ඩායම් කිහිපයකි. අදහස් හුවමාරු කරගත හැකි, සතුට උපදවන ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙන පරිසරයක් ස්වස්ථතාවට උදව් වේ.



රූපය 7.6 ▶▶ යහපත් අන්තර්පුද්ගල සබඳතා පැවැත්වීම

එවැනි සෞඛ්‍යවත් සමාජයීය පරිසරයක ලක්ෂණ කිහිපයක් පහත සඳහන් වේ.

- යහපත් අන්තර්පුද්ගල සබඳතා පැවැත්වීම
- යුතුකම් හා වගකීම් ඉටු කිරීම
- එලදායි සන්නිවේදනය
- නීති ගරුක බව
- කණ්ඩායමක් ලෙස ක්‍රියා කිරීම

යහපත් අන්තර්පුද්ගල සබඳතා පැවැත්වීම

පන්සිල්වලින් සර්ව සත්ත්ව සබඳතාව උගන්වයි. එදිනෙදා ජීවිතයේ හමුවන විවිධ පුද්ගලයින් සමග එකිනෙකාට උදවුකර ගනිමින් යහපත් ලෙස සම්බන්ධතා පැවැත්වීම මෙයින් අදහස් කෙරේ.



රූපය 7.7 ▶▶
දෙමාපියන්ට සැලකීම

විහාරස්ථානයේ අය මෙන් ම දායක දායිකාවන්, නෑදෑයින්, මිතුරන් සහ අනෙකුත් ආගමික කණ්ඩායම් සමග යහපත් සබඳතා පවත්වා ගැනීම සතුට ඇති වීමට හේතු වේ.

බුදුරජාණන් වහන්සේ විසින් උපසපන් භික්ෂූන් වහන්සේලා උදෙසා අඩ මසකට වතාවක් පොහොය කරන ලෙස අනුදැන ඇත. එහි දී එකිනෙකා තුළ දක්නට ලැබෙන, අසන්නට ලැබෙන හෝ සැක සහිත විසමාචාර ධර්ම පිළිබඳව විමසා චෝදනා කර වරද පෙන්වා ආයතිසංවරයේ පිහිටුවන ලෙස දක්වූහ. එය භික්ෂූන්ගේ අභිවෘද්ධිය, සමගිය පිණිස මහෝපකාරී වේ.

එළදායි සන්නිවේදනය



රූපය 7.8 ▸▸ එළදායී සන්නිවේදනය

එකිනෙකා අතර පැහැදිලිව හා නිරවුල්ව අදහස් හුවමාරු කර ගැනීමෙන් අප තුළ ඇති වන විවිධ ගැටලු නිරාකරණය කරගත හැකි ය. ඉතා විශිෂ්ට සන්නිවේදන ක්‍රම උපයෝගී කරගත් ශාස්තෘවරයා ලෙස බුදුරජාණන් වහන්සේ තම ශ්‍රාවකයන්ට ඉතා ගැඹුරු කරුණු සරලව දේශනා කළ සේක. එසේ ම තම ශ්‍රාවකයන්ට ද එම ක්‍රමවේද පුරුදු පුහුණු කළහ.

ප්‍රිය වචනයෙන් ආමන්ත්‍රණය ද දියුණු සංස්කෘතියක ලක්ෂණයකි. බුදුරජාණන් වහන්සේ විසින් භිකෂුන්ට ඔවුනොවුන් ඇමතිය යුතු අයුරු දේශනාකර ඇත. වැඩිමහලු භික්ෂූන් විසින් නවක භික්ෂූන්ට නමින් හෝ "ආවුසෝ" යන වචනයෙන් ඇමතිය යුතු ය. නවක භික්ෂුව විසින් වැඩිමහලු භික්ෂුවට "භන්තේ" හෝ "ආයස්මා" යන වචනයෙන් ඇමතිය යුතු ය. ගුණ දහම් අගයන සමාජයක මෙවැනි ගුණ අන්‍යෝන්‍ය සමගිය දියුණු කරයි.

නීතිගරුක බව

බෞද්ධ භික්ෂුව යනු නීතිගරුක තැනැත්තෙකි. සුපේශල ශික්ෂාකාමීත්වය භිකෂුවකගේ ආභරණයයි. ඉගෙනුම ලබන ඔබ ද නීති රීති පිළිබඳ දැනුවත් විය යුතු ය. පිරිවෙණ තුළ පැවැත්ම සඳහා විවිධ නීති රීති තිබිය හැකි ය. ඔබේ ගුරුවරුන් ඔබටත් ඉතා සරල නීති රීති පනවා ඇත. ඒවාට අනුව ක්‍රියා කිරීමෙන් ඔබට යහපත් ජීවිතයකට අඩිතාලම වැටෙනු ඇත.

කණ්ඩායමක් ලෙස ක්‍රියා කිරීම



රූපය 7.9 ▶▶ කණ්ඩායමක් ලෙස ක්‍රියා කිරීම

විහාරය, පිරිවෙණ, පාසල වැනි විවිධ පරිසර තුළ දී කණ්ඩායමක් ලෙස ක්‍රියා කිරීමට ඇති හැකියාව වර්ධනය කළ යුතු ය. මේ සඳහා නායකත්වය දැරීමේ හැකියාව, නායකත්වයට ගරු කිරීම, අන් අයගේ අදහස්වලට ඇහුම්කන් දීම වැනි නිපුණතා ඔබ විසින් ඇති කර ගත යුතු ය.

කණ්ඩායමක් ලෙස එකාවන්ව ක්‍රියා කිරීමෙන් ඕනෑම අභියෝගයක් ජය ගැනීමට හැකි වනු ඇත. ඒ බව ජාතක පොතේ නොයෙක් කතා වස්තු උදාහරණ සපයයි. වට්ටක ජාතකය, ලටුකික ජාතකය ඒ අතර වේ.

මානසික හා ආධ්‍යාත්මික පරිසරය

තම හැකියා හඳුනා ගනිමින්, එදිනෙදා අභියෝගවලට ඵලදායි ලෙස මුහුණ දිය හැකි, ප්‍රියමනාප පරිසරයක් ස්වස්ථතාවට දායක වේ. ඒ සඳහා තිබිය යුතු අංග පහත සඳහන් වේ.

- කරුණාව / දයාව / මෛත්‍රීය
- රැකවරණය
- විවේකය

ආදරය, රැකවරණය හා විවේකය ඇති විට ආතතියක් ඇති නොවේ. එවැනි පරිසරයක හිංසනයට ඉඩක් නොමැත.

එසේ ම මානසික සුවය උදෙසා පහත දක්වෙන කරුණු ද දිවියට වැදගත් වේ.

- ආගමානුකූල වතාවත් ඉටු කිරීම
- අසරණයන්ට පිහිට වීම
- සතුන්ට කරුණාවෙන් සැලකීම
- සුදුසු භාවනාවක යෙදීම
- සොබා දහම ආරක්ෂා කිරීම සහ විනාශ නොකිරීම වැනි අංග ලක්ෂණ සහිත යහපත් මානසික පරිසරයක් තුළ කායික හා සමාජයීය සෞඛ්‍ය ආරක්ෂා වේ.

7.2 සෞඛ්‍ය රැක ගැනීම

මෙය අංශ දෙකක් යටතේ සලකා බැලේ. එනම් පෞද්ගලික සෞඛ්‍ය රැක ගැනීම හා පොදු සෞඛ්‍ය රැක ගැනීම වශයෙනි.

7.2.1 පෞද්ගලික සෞඛ්‍ය රැක ගැනීම



රූපය 7.10 ▶▶ ධර්මය දේශනා කරන බුදුරජාණන් වහන්සේ

අතීතයේ මිනිසාගේ ආගමෙහි ස්වරූපය වූයේ අභිචාර විධි ය. ලෙඩරෝග තුරන් කර ගැනීමට ද යොදා ගත්තේ විවිධ පූජා විධි ය. ආගම බිහිවීමට මුල් වූ හේතු අතර ලෙඩ රෝග සුවපත් කර ගැනීම ප්‍රධාන අරමුණ විය. බුදු සමය ද සසර දුක නැතිකර ගැනීම අරමුණ කොට බිහි විය. ආර්ය පර්යේෂණය යනු ජාති, ජරා, ව්‍යාධි හා මරණ දුකින් ඉවත් වීමේ ගවේෂණයයි. සරල රෝග තත්ත්වවල සිට අවසාන නිරෝධය දක්වා වූ ප්‍රතිපදාව මැදුම් පිළිවෙත බව බෞද්ධ ඉගැන්වීමයි. මැදුම් පිළිවෙතට පටහැණි ක්‍රම දෙකකි.

- කාමසුඛල්ලිකානුයෝගය හෙවත් ඉන්ද්‍රියන් අධිකව සන්තර්පණය කිරීම
- අත්තකිලමථානුයෝගය හෙවත් නිරාහාරව සිටිමින් ශරීරයට අධික දුක් දීම

මධ්‍යම ප්‍රතිපදාවෙන් කායික ස්වස්ථතාව කුමක් දැයි වටහා ගත හැකි ය. එයින් තොර වූ පුද්ගලයා ඉහත අන්ත දෙකින් එකක නිරත වී දුගතියට වැටේ. එවිට සිදුවිය හැකි හානි කිහිපයක් 7.1 වගුවෙහි සඳහන් වේ.

7.1 වගුව - මැදුම් පිළිවෙතට පටහැනි ක්‍රම අනුගමනයෙන් ඇති වන හානි

අත්තකිලමථානුයෝගය අනුගමනයෙන් ඇතිවන හානි	කාමසුඛල්ලිකානුයෝගය අනුගමනයෙන් ඇතිවන හානි
• කායික අපවිත්‍රතාව නිසා රෝගී වීම • නුසුදුසු ආහාර ගැනීමෙන් රෝගී වීම • නිර්වස්ත්‍ර වීමෙන් උපද්‍රව ඇති වීම • තිරිසන් සතුන්ගේ චර්යා අනුගමනයෙන් රෝගී වීම	• කායික අලංකරණ ද්‍රව්‍යවලින් ආසාදන ඇති වීම • සුඛෝපභෝගී ආහාර අධික වීම මගින් රෝග හට ගැනීම • විසිතුරු ඇඳුම් මගින් පරිසරයට හා සෞඛ්‍යට අහිතකර වීම • මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතයෙන් හානි වීම • කාර්ය බහුල අවිවේකී ජීවිතය රෝගවලට භාජනය කරවීම

සෑම ප්‍රශ්නයක් ම හේතුවක් ඇතිව ඇතිවන බවත්, හේතු නැති කිරීමෙන් ගැටලු නිරාකරණය වන බවත් බෞද්ධ ඉගැන්වීම වේ. චතුරාර්ය සත්‍යයේ (හේතුඵල ධර්මතාවයේ) එක් අවස්ථාවක් වන දුක නැති කිරීමේ මාර්ගය, රෝග සුව කිරීමට සමාන බව සත්‍යයකි.

බුදුසමය කායික ස්වස්ථතාව කෙරෙහි දැඩිව අවධාරණය කරයි. "**ගිලන්**" යනු "සතුට, සොම්නස සුන් වූ" අර්ථයයි. **අඤ්ඤස්සද්වාර ජාතකයේ** "**නිරෝගී බව වූ උතුම් ලාභයට කැමති වීම**" දියුණුවට ද්වාරයක් යනුවෙන් දක්වයි. ජාතක අටුවාවේ '**ආරෝග්‍ය**' යන්නෙහි අර්ථය "ශරීරයේ ද සිතෙහි ද නිරෝගී භාවය හෙවත් කායික මානසික නිරෝගීතාවය" යනුවෙන් දක්වා ඇත.

බෞද්ධ ඉගැන්වීම වන්නේ ලෝකයේ ඇති ප්‍රිය දුලභ අංග දහයෙන් එකක් "**නිරෝගී භාවය**" බවයි. ගිහිපැවිදි දෙපක්ෂයට ම පොදු පරම සතුට විඳිය හැක්කේ නිරෝගිමත් බව තුළිනි.

ආබාධ රහිත වීම භික්ෂුවකට තිබිය යුතු එක් අංගයකි. බුදුරජාණන් වහන්සේ විසින් **බක්කුල මහතෙරුන්** නිරෝගී භික්ෂූන් අතරින් අග්‍රස්ථානයෙහි තබන ලදී.

පෞද්ගලික පවිත්‍රතාව අත්‍යවශ්‍ය අංගයකි. **මනෝරථපූරණී** නැමති අංගුත්තර නිකාය අටුවාව මගින් ශරීර සෞඛ්‍ය සඳහා අභ්‍යන්තර, බාහිර උභය පවිත්‍රතාව අවශ්‍ය බව අවධාරණය කරයි. මෙමගින් සෞඛ්‍යට අදාළ උපදෙස් රැසක් ඉදිරිපත් වේ.

ඇතැම් රෝග කර්ම විපාක, විෂම පරිහරණ හා උපක්‍රම යන අපගේ පෞද්ගලික හේතු මත වැලඳේ. එනම්;

- ජීවිතය ගැන අනවබෝධය
- නොසැලකිලිමත්ව ආහාරපාන ගැනීම
- විෂමාචාර ක්‍රියා සිදු කිරීම
- කායික රෝගවලට ලක්වන අකුසල ක්‍රියා

චර්යා විෂම වන විට පෘථිවි රසය හීන වී එහි වැවෙන බෝගවල පෝෂ්‍ය හා ඖෂධීය ගුණය හීන වේ. ඒවා පරිභෝජනය කරන මිනිසුන් අල්පායුෂ්ක දුර්වල රෝගීන් වන බව බුදු සමය පෙන්වා දෙයි. විෂම පරිහරණය නම් වස විෂ මත්ද්‍රව්‍ය හේතුවෙන් හටගන්නා රෝගයි. යුද්ධ කටයුතුවලට සම්බන්ධ වීම, න්‍යෂ්ටික අත්හදා බැලීම, යුධ උපකරණ නිපදවීම, වස විෂ නිපදවීම මිනිස් ආත්ම ඝාතනයට ලක්කර ගන්නා ක්‍රියා වේ. මේ නිසා හටගන්නා රෝග බොහෝ වේ.

මානසිකව කෙරෙන ගුණාත්මක වර්ධනයකින් මෙවැනි රෝග මඟහරවා කායික මානසික සනීපාරක්ෂාව ඇති කරගත හැකි ය.

උදාහරණ :-

- අප ගෞතම බුදුරජාණන් වහන්සේ විසින් විශාලා මහනුවර තුන්බිය දුරු කිරීම පිණිස රතන සූත්‍රය දේශනා කිරීම
- ගිරිමානන්ද හිමියන්ට ගිරිමානන්ද සූත්‍රය දේශනා කිරීම
- බොජ්ඣංග ධර්ම දේශනා කිරීම

ශරීරය හා සිත අතර පවතින දැඩි සම්බන්ධය නිසා චිත්තවේගාත්මක කරුණු අනුව කායික රෝග ඇතිවේ. චිත්ත වේග සංසිඳවීමෙන් කායික සුවය ඇති කළ හැකි බව බෞද්ධ අදහසයි. (මානසික විපර්යාස අනුව සිරුරෙහි රසායනික වෙනස්කම් ඇතිවන බව වෛද්‍ය විද්‍යාත්මකව ද සත්‍යයකි.)

බුදු දහමෙන් නියම කළ සනීපාරක්ෂක ක්‍රම ද ඇත.

- පා ආබාධවලට ලක්විය හැකි හෙයින් පාවහන් පැළඳීම
  උදා :- පා පැලීම, මස්දලු දැමීම ආදිය වැළැක්වීම සඳහා
- ආබාධිත අය පැවිදි නොකිරීම
- පැවිදි කිරීමට පෙර රෝග පරීක්ෂාව
  උදා :- ගණ්ඩ, කිලාස, අපස්මාර, වණ, හොරි, දද, කුෂ්ට ආදි රෝග
- අසාධ්‍ය රෝගීන්ට ඇතැම් ප්‍රතිකර්ම නියම කිරීම
  උදා:- නස්‍ය කිරීම, තෙල් පිසීම, සැත්කම් හා මාංස වැළඳීම
- ජන්තාඝර ඉදිකිරීම (රෝගී භික්ෂුන්ට හුමාලය ඇල්ලීම සඳහා ඉදි කළ කුටි)

පැවරුම

මානසික ආතතිය හේතුවෙන් ඇතිවිය හැකි කායික රෝග ලැයිස්තුවක් සකස් කරන්න.

ඔබේ අමතර දැනුමට

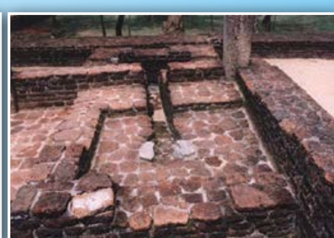
සමහර පර්යේෂකයන් පෙන්වා දෙන පරිදි ලෝකයේ පළමු වරට ආරෝග්‍ය ශාලා පිහිට වූයේ බෞද්ධයන් ය. භික්ෂූන්ට හා ගිහියන්ට වෙන් වශයෙන් රෝහල් තිබූ බව ආරාම, රෝහල් සම්බන්ධ තොරතුරුවලින් පැහැදිලි වේ.



මිහින්තලේ පුරාණ රෝහල් සංකීර්ණය



පොළොන්නරුවේ ආළාහන පිරිවෙණට අයත් රෝහල් නටබුන්



ආළාහන පිරිවෙන් රෝහලේ වැසිකිළියක නටබුන්

- 4 වන කස්සප රජු සමයේ කුකුරුමහඳමන ටැම් ලිපියේ මහින්දරාම නම් මෙහෙණවර ඉදිරියේ වූ ආරෝග්‍ය ශාලාව
- කිරිබත් වෙහෙර සෙල්ලිපියේ ථූපාරාමයට අයත් ඔසු හල
- 5 වන කස්සප රජුගේ මැදිරිගිරිය සෙල්ලිපියේ විහාර වෛද්‍ය ශාලාව
- විජයාරාමයේ අභයගිරියට අයත් රෝහල
- අරන්කැලේ, රිටිගල, දීඝවාපියේ ඇති රෝහල් අවශේෂ
- පොළොන්නරුවේ ආලාහන පිරිවෙනට අයත් රෝහල් නටබුන් හා මහා විහාර භූමියේ රෝහල් අවශේෂ


අරන්කැලේ ඇති රෝහල් අවශේෂ


රිටිගල ඇති රෝහල් අවශේෂ

මහාවංශයේ සඳහන් පරිදි පැවිදි උතුමන්ගේ සහ ගිහියන්ගේ රෝග සඳහා ප්‍රතිකාර කිරීම සහ සනීපාරක්‍ෂාව ඉටු කිරීම සඳහා රෝහල් බොහොමයක් ශ්‍රී ලංකාවේ පැවතී ඇත.

- බුද්ධදාස රජු විසින් සෑම ගම් 10කට ම රෝහලක් පිහිටුවීම
- 1 වන උපතිස්ස රජු කොරුන්, ගර්භිණීන්, අන්ධයන් හා වෙනත් රෝගීන් සඳහා ගිලන්හල් පිහිටුවීම
- 2 වන දප්පුල්ල රජු පොළොන්නරුවේ හා පදවිය ගමෙහි රෝහල් ඉදිකිරීම
- පරාක්‍රමබාහු රජතුමා රෝගීන් සඳහා සියලු පහසුකම් සහිත අංග සම්පූර්ණ ආරෝග්‍ය ශාලාවක් ගොඩනැඟීම
- 4 වන මිහිඳු රජු අනාථ දරුවන් සඳහා රෝහලක් ඇති කිරීම
- 4 වන කස්සප රජු අංගවිකල රෝගීන්ට රෝහලක් සෑදීම
- රුහුණේ අග්බෝ රජු කාණගාමයේ අන්ධයන්ට රෝහලක් සෑදීම

පෞද්ගලික පවිත්‍රතාවයේ අවශ්‍යතාව

ආරාම හෝ ගෘහයෙහි වාසය කිරීමේ දී පොදු සෞඛ්‍ය පිළිබඳව සැලකිලිමත් වන්නා සේ ම භික්ෂූන් වහන්සේ පෞද්ගලික සෞඛ්‍ය පිළිබඳ සැලකිලිමත් වීම ද වැදගත් වේ. නිරෝගිකම නම් වූ උතුම් සැපත ඉන් ලැබේ. නිරවුල් මානසික යහපැවැත්මක් තුළ ධර්මය ගැඹුරින් අධ්‍යයනය කිරීමටත් නිවැරදි චින්තනයක් ලැබීමටත් වැදගත් වේ.

බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කළ සතර සංග්‍රහ වස්තුව ගිහි සහ පැවිදි සමාජවලට ඉතා වැදගත් ය. දානය, ප්‍රිය වචනය, අර්ථ චර්යාව හා සමානාත්මතාව තුළ ද පවිත්‍රතාව පිළිබිඹු වේ. පරාභව සූත්‍රයෙන් පැහැදිලි වන්නේ දුරාචාරය මගින් ජීවිතය පරාජිත වන බව ය. සදාචාරය මගින් ජයග්‍රහණය ලැබෙන බව ය. පුද්ගලයා ශක්තියෙන් හීන, කම්මැළි, ඉක්මනින් තරහ ගන්නා බව හා අපිරිසිදුතාවය නිසා පරිහානියට පත් වේ.

නොසැලකිලිමත්වීම නිසා ස්වකීය නිය, කෙස්, දත්, සම, පාද සහ නේත්‍ර පිරිසිදුව තබා ගත නොහැකි වේ.

පෞද්ගලික ස්වස්ථතාව සඳහා අනුගමනය කළයුතු පියවර

- නිය කපා පිරිසිදුව තබා ගැනීම
- කෙස්, රැවුල් කැපීම
- ස්නානය කිරීම
- දත් පිරිසිදුව තබා ගැනීම
- ඇඳුම් පිරිසිදුව තබා ගැනීම
- ඇඳ ඇතිරිලි ආදිය පිරිසිදුව තබා ගැනීම
- ආරාමවල මකුළුදැල් ඉවත් කිරීම
- ජනෙල් කවුළු සහ කාමරයේ මුළු පිස දැමීම
- බිම දූවිලි නම් දිය ඉස රෙදි කඩක් තෙමා මදක් මිරිකා පිස දැමීම
- අවට කෙළ ගැසීම නොකිරීම
- නාන ස්ථාන, වැසිකිළි කසළ සහිත නම් පිරිසිදු කිරීම
- ආහාරයෙන් පසු පාත්‍රය සෝද පිසදමා උණුසුම් කර තැන්පත් කිරීම



රූපය 7.11 ▸▸ නිය කපා පිරිසිදුව තබා ගැනීම

ඔබේ අමතර දැනුමට

ජන්තාඝරය


ජන්තාඝරයක නටබුන්

ජන්තාඝරය පැරණි බෞද්ධ ආරාමවල වැදගත් අංගයකි. මෙය අග්නිශාලා, ගිනිහල්ගෙය යන නම්වලින් ද හඳුන්වා ඇත. මෙහි දී මැටි හා ඖෂධ වර්ග ඇඟ ගල්වා උණු පැන් ස්නානය කරයි. ජලය උණු කිරීම සඳහා උඳුන් සහ බෙහෙත් අඹරන ගල් ආදිය තබා ඇත. ඉපැරණි ලංකාවේ මෙබඳු ස්ථාන ප්‍රධාන විහාරයන්හි තිබූ බවට සාධක ඇත. ඒ බව අනුරාධපුර මහාවිහාරය, අභයගිරිය ආදී ස්ථානවල නෂ්ටාවශේෂවලින් පැහැදිලි වේ.

බුදුරජාණන් වහන්සේ විසින් ජන්තාඝරයක් අනුදන වැදෑරීමට මූලික හේතුව වූයේ විශාලා මහනුවර වැඩ සිටි භික්ෂූන් වහන්සේලාගේ රෝගී භාවයයි. ප්‍රණීත භෝජන වැළඳීම නිසා උන්වහන්සේලා මහත් ස්ථූල බවට පත් විය. මෙම තත්ත්වය දුටු **ජීවක වෛද්‍යවරයා** ප්‍රතිකර්මයක් ලෙස ජන්තාඝරය සඳහා භික්ෂූන් වෙනුවෙන් අනුමැතිය ගෙන ඇත. එසේ ම **සක්මන් කිරීම** ද රෝගාබාධ අඩු කරගැනීමට හේතුවක් වන බව පෙන්වා දුන් එතුමා විසින් සක්මන් මළුව ද භික්ෂූන්ට පරිහරණයට අවසර ලබා ගන්නා ලදී.

භික්ෂූන් වහන්සේලා ජන්තාඝරයට පිවිස ශරීරයෙන් දහඩිය පිටවන තෙක් ශරීරය උණුසුම් කරගත යුතු ය. ඒ සඳහා එහි දෙර වසා ගිනි දල්වනු ලැබේ. දිය උණු කිරීම සඳහා ද ගිනි දල්වනු ලැබේ. අධිකව දහඩිය දැමීම තුළින් මේදය දහනය කොට ශරීරය සැහැල්ලු වීම සිදු වේ.

ආරම්භයේ දී මෙහි ඇති අධික උෂ්ණය නිසා භික්ෂූන් සිහිසුන්ව ඇද වැටුණි. එබැවින් බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ සඳහා වත් පිළිවෙත් ක්‍රමයක් දේශනා කොට වදාළ සේක. එය **ජන්තාඝර වත** ලෙස හැඳින්වේ. වර්තමානයේ ජන්තාඝර දක්නට නොමැත.

7.2.2 පොදු සෞඛ්‍ය රැක ගැනීම

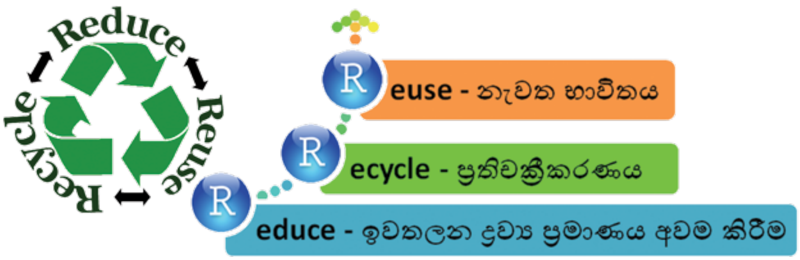
පොදු සෞඛ්‍ය රැක ගැනීම සඳහා ක්‍රියාමාර්ග ගැනීම ප්‍රධාන තේමා පහක් ඔස්සේ සිදු කළ හැකි ය.

- සෞඛ්‍යවත් ප්‍රතිපත්ති ඇතිකර ගැනීම
- සෞඛ්‍ය පිළිබඳ දැනුම හා නිපුණතා සංවර්ධනය කර ගැනීම
- සෞඛ්‍යවත් පරිසරයක් ඇති කර ගැනීම
- සෞඛ්‍යවත් පරිසරයක් ගොඩනැංවීමට ප්‍රජා දයකත්වය ලබා ගැනීම
- සෞඛ්‍ය සේවාවලින් ප්‍රයෝජන ලබා ගැනීම

සෞඛ්‍යවත් ප්‍රතිපත්ති ඇති කර ගැනීම

විහාරස්ථානයේ හෝ පිරිවෙණෙහි සෞඛ්‍ය රැක ගැනීම සඳහා ඔබට අන් සියලුදෙනා සමග එක්ව සාකච්ඡා කර විවිධ ප්‍රතිපත්ති ඇති කර ගත හැකි ය. එලෙස ඇති කර ගත හැකි ප්‍රතිපත්ති කිහිපයක් පහත සඳහන් වේ.

- කළමනාකරණය සඳහා 3R යෙදීම



රූපය 7.12 ▶▶ 3R සංකල්පය

- පොලිතින් භාවිතය අවම කිරීම
- සීනි, ලුණු අවශ්‍ය පමණට භාවිත කිරීම
- අමුත්තන් සඳහා කාබනික බීම වර්ගවලින් සංග්‍රහ කිරීම වෙනුවට ස්වාභාවික පලතුරු යුෂ, තේ, කෝපි, ඔසුපැන් භාවිත කිරීම
- ජලය සහ විදුලිය පිරිමැසීම සඳහා දින දෙකක ඇඳුම් එකවර සේදීම සහ එකවර මැදීම



රූපය 7.13 ▶▶ ශ්‍රමදාන සංවිධානය කිරීම

සෞඛ්‍ය පිළිබඳ දැනුම හා නිපුණතා සංවර්ධනය කර ගැනීම

ඔබ පිරිවෙණේ දී සහ පොතපත මගින් ලබා ගන්නා දැනුම අනිත් අය සමග සාකච්ඡා කළ හැකි ය. ඔබේ ප්‍රදේශයට අදාළ මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂක (PHI) සහ පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරිනිය (PHM) මගින් තොරතුරු ලබා ගැනීමත් සෞඛ්‍ය වැඩසටහන්වලට සවන් දීමත් මගින් සෞඛ්‍ය පිළිබඳ ඔබේ දැනුම හා නිපුණතා සංවර්ධනය වනු ඇත.

සෞඛ්‍යවත් පරිසරයක් ඇති කර ගැනීම

ඉහත සෞඛ්‍යවත් පරිසරයක තිබිය යුතු අංග යටතේ ඔබ ඉගෙන ගත් දේ මතකයට නගා ගන්න. එම අංග ඉටු වන ලෙස පරිසරය සැකසීමෙන් සෞඛ්‍යවත් පරිසරයක් නිර්මාණය වනු ඇත.

සෞඛ්‍යවත් පරිසරයක් ගොඩනැංවීමට ප්‍රජා දායකත්වය ලබා ගැනීම

ප්‍රජා දායකත්වය යනු සමාජයේ විවිධ කණ්ඩායම්වල සහයෝගය ලබා ගැනීමයි. ඔබගේ පිරිවෙණේ මෙන් ම සමාජයේ සෞඛ්‍ය නගා සිටුවීමට භික්ෂුවක් ලෙස ඔබගේ සහයෝගය ඉතා වැදගත් වේ.



රූපය 7.14 ▸▸ පොදු කටයුතුවල දී මූලිකත්වය ගෙන කටයුතු කිරීම

ගමේ පොදු කටයුතුවල දී මූලිකත්වය ගෙන කටයුතු කිරීම, දුක සැප සමසේ විඳ දරා ගැනීම, අසල්වැසියන්ට හදිසි අවස්ථාවල දී පිහිට වීම මෙහි දී වැදගත් වේ. එමෙන් ම අවට විහාරස්ථාන, ග්‍රාම නිලධාරි කාර්යාලය, පාසල වැනි ස්ථාන සමග සම්බන්ධතා පැවැත්විය යුතු වේ.

ඩෙංගු රෝගය මර්දනය කිරීමට ශ්‍රමදාන සංවිධානය, ප්‍රදේශයේ දුම්වැටි, මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය අවම කිරීමට වැඩ සටහන් සංවිධානය ආදියට මෙසේ සහයෝගයෙන් කටයුතු කළ හැකි ය.

සෞඛ්‍ය සේවාවලින් ප්‍රයෝජන ලබා ගැනීම

අපගේ පොදු සෞඛ්‍ය වැඩි දියුණු කිරීම සඳහා ප්‍රජා සෞඛ්‍ය සේවා උපකාරී වේ. පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරිනිය (PHM), මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂක (PHI) සහ සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරි (MOH) යන අය මේ සඳහා දායක වෙති. මීට අමතරව රෝග සඳහා ප්‍රතිකාර ලබා ගැනීමට රෝහල් පද්ධතියෙන් පහසුකම් සැලසේ.

ඔබට ලැබෙන සෞඛ්‍ය සේවාවලින් නිසි ප්‍රයෝජන ලැබීමට පහත සඳහන් ක්‍රියා මාර්ග අනුගමනය කළ යුතු ය.

- පිරිවෙණේ අයකුට බෝවන රෝගයක් පවතී නම් ඒ පිළිබඳ මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂක (PHI) දැනුවත් කිරීම
- නිවසක ගර්භිණී මවක සිටින විට පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරිනියගේ (PHM) සහාය ලබා ගැනීම
- නිසි වේලාවට ප්‍රතිශක්තිකරණය ලබා ගැනීම
- ගමේ සෞඛ්‍ය ගැටලු විසඳීම සඳහා වැඩසටහන් පැවැත්වීමට සහයෝගය ලබා ගැනීම

  උදා:-
  - ඩෙංගු මර්දනය කිරීම
  - දුම්වැටි හා මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය වැලැක්වීම
  - පිරිසිදු පානීය ජලය ලබා ගැනීම
- පිරිවෙණේ අයට රෝග වැළඳීමේ අවදානමක් ඇත් දැයි පරීක්ෂා කරවා ගැනීම
- සෞඛ්‍ය පණිවුඩ නිවැරදිව ලබා ගැනීම

සෞඛ්‍යවත් පිරිවෙන් පරිසරයක් පවත්වා ගැනීම සඳහා ශිෂ්‍යයෙකුගේ වගකීම

1. පිරිවෙන තුළ ඔබේ වගකීම් ඉටු කිරීම

- පිරිවෙණේ වැඩ කටයුතුවලට හවුල් වීම

  උදා :-
  - මිදුල ඇමදීම
  - කාමරය පිළිවෙළට තබා ගැනීම
  - දානය පිළියෙළ කිරීමට උදවු වීම (දානශාලා වත)

- පින්කම්/ උත්සව අවස්ථාවල දී කාර්යක්ෂමව සහාය වීම
- මව්පියන්, සොයුරු සොයුරියන්, නෑදෑ හිතවතුන්, දායක දායිකාවන් සමඟ සම්බන්ධතා පවත්වා ගැනීම
- ඔබේ ගැටලු ගුරු හිමියන් සමඟ විවෘතව සාකච්ඡා කිරීම

2. නිවැරදි ආහාර රටා අනුගමනය කිරීම

- උදෑසන ආහාර වේල මග නොහැරීම
- ස්වාභාවික ආහාර භාවිතයට හුරු වීම
- සිහියෙන් යුතුව ආහාර ගැනීම
- පමණ දැන ආහාර ගැනීම
- අන් අයට පිළිකුල් නොවන පරිදි ආහාර ගැනීම
- අන් අයට බාධා නොවන පරිදි ආහාර ගැනීම
- ශබ්ද නොනැගෙන සේ ආහාර අනුභව කිරීම


රූපය 7.15 ▸▸ උදෑසන ආහාර වේල මග නොහැරීම

3. දුම්වැටි, මද්‍යසාර සහ මත්ද්‍රව්‍යවලින් වැලකීම

- මෙවැනි දේවලින් වන අහිතකර විපාක පිළිබඳ අන් අය දැනුවත් කිරීම
- මෙවැනි දේට පෙලඹවීමක් සිදුවේ නම් ඒ බව ගුරුවරුන්ට දැනුම් දී ආරක්ෂා වීම
- තම මිතුරන් / සොයුරන් එවැනි දේට යොමු වීමට නොදී ආරක්ෂා කර ගැනීම

4. විවේකය යහපත් හා ඵලදායී දෙයට යොදා ගැනීම

- සෞන්දර්ය කටයුතුවල යෙදීම - ගායනය, වාදනය, චිත්‍ර ඇඳීම, නර්තනය (වාදනය, නර්තනය භික්ෂූන්ට අකැපය)
- සාහිත්‍ය කටයුතුවල නියැලීම - කවි, කෙටි කථා ලිවීම, කියවීම
- ගෙවතු වගාවේ යෙදීම (එළවළු, මල් ආදිය)


රූපය 7.16 ▸▸ විවේක කාලයේ දී ගෙවතු වගාවේ යෙදීම

5. සෞඛ්‍ය පණිවුඩ පිරිවෙණ වෙත ගෙන ඒම

- නවීන සෞඛ්‍ය විද්‍යාත්මක දැනුම පිරිවෙණේ අය සමග බෙදා හදා ගැනීම
- පිරිවෙණේ අය අතර සෞඛ්‍ය පිළිබඳව පවතින වැරදි අදහස් හා මිථ්‍යා මත නිවැරදි කිරීම

7.3 රුක් රෝපණය

අතීත බුදු සමය තුළ ද, වර්තමානයේ ද අති උතුම් කාර්යයක් ලෙස සැලකෙන රුක් රෝපණය මගින් ස්වාභාවික පරිසරය අලංකාර කිරීමත් පිරිසිදු කිරීමත් නිරන්තරයෙන් සිදු කෙරෙයි. වෘක්ෂයක් කපා බිම හෙළන විට ජාතියක වියෝව සිදුවන බව අදටත් පරිසරයට ආදරය කරන කාගේත් සිතට දැනෙන බව සත්‍යයකි.



රූපය 7.17 ▶▶ සංඝමිත්තා තෙරණිය ලක්දිවට ශ්‍රී මහා බෝධිය වැඩම කරවීම

ගස්වැල්වලින් තොර පරිසරයක් අලංකාරවත් වන්නේ ද සිහිලැල් වන්නේ ද නොවේ. වායුගෝලයත්, ජලගෝලයත්, ශිලාගෝලයත් අතර දැඩි මිත්‍රශීලී සම්බන්ධයක් ඇති කිරීමට ලෝකයේ ඇති හොඳ ම සාධකය වෘක්ෂලතා වේ. ස්වභාව සෞන්දර්ය අගය කළ බුදුරජාණන් වහන්සේ **වනරෝප සූත්‍රයේ** දී මෙසේ වදාළ සේක.

> ආරාමරොපා වනරොපා යෙ ජනා සෙතුකාරකා
> පපඤ්ච උදපානඤ්ච යෙ දදන්ති උපස්සයං

"යම් ජනයෝ මල්වතු පලතුරු වතු (ආරාමයන්) වවන්නෝ වෙත් ද වන ළැහැබ් වවන්නෝ වෙත් ද ඒදඬු පාලම් ආදිය කරවන්නෝ වෙත් ද යම් කෙනෙක් පැන්හලුත් පැන් පොකුණුත් කරවන්නෝ ද වාසස්ථාන දෙන්නෝ වෙත් ද දිවා රාත්‍රි සැමවිට ම ඔවුන්ගේ පින් වැඩේ." යනු එහි අදහසයි.

ථෙරවාදය මෙරටට හඳුන්වා දුන් මිහිඳු හිමියන් ආදර්ශයෙන් ම ලාංකිකයන් ගස්වැල් රෝපණයට යොමු කළහ. ආරාමික භික්ෂූන් ගස්වැල් කෙරෙහි දක්වූ පරිසර ආකල්ප කෙබඳු ද යන්න පිළිබඳ කරුණු විනය පිටකයෙහි ඇතුළත් වේ.

- වළඳ ඉතිරි වූ ආහාර නිල් තණ නැති තැනක දැමිය යුතු වීම
- මෘදු තණ ආදිය විනාශ වීම නිසා වර්ෂා සෘතුවේ සංචාරය නොකිරීම
- තෘණවලට හානි ගෙන දෙන පාවහන් දැරීම භික්ෂූන්ට අකැප වීම

කුමන හේතුවක් නිසා හෝ යම් භික්ෂුවක් ගස්වැල් කපන්නේ නම් පාචිත්තිය නම් ඇවතට පැමිණේ.

සංඝයා වහන්සේගේ ආරාම අතර උද්‍යාන ආරාම හා ගිරි ආරාම වශයෙන් දෙවර්ගයකි. මේ දෙවැදෑරුම් ආරාම, පරිසරයෙහි අලංකාරත්වය ආරක්‍ෂා වන පරිදි නිමවා ඇත. උද්‍යාන ආරාම නගරයට ආසන්න දකුම්කලු භූමි දර්ශනයක් සහිත විය. භූමිය හා ගොඩනැගිලි අතර සම්බන්ධතාව යහපත් විය.

ඉතිහාසයේ රට පාලනය කළ සියලු ම රජවරු ආගම හා පරිසරය අතර දැඩි සම්බන්ධයක් ඇතිව විසූහ. භික්ෂූන් වහන්සේට ගම්, නියම්ගම් පූජා කළහ. වර්තමානයේ ද අප දකින පිරිසිදු, නිසංසල ස්ථාන පන්සල් පිහිටි භූමි වේ. ඒවායේ ශාක ගහනය සුරක්‍ෂිත වේ. එයට හේතුව ධාර්මික භික්ෂූන් වහන්සේගේ ජීවන රටාව සරල වීමයි. ශතවර්ෂ විසි පහකටත් අධික කාලයක් සංඝයා වහන්සේ ස්වකීය ජීවන ක්‍රමය ස්වභාවධර්මයට අනුව පවත්වාගෙන යන ලදී. මේ නිසා ම පන්සල තුළ රුක් රෝපණය වැදගත් කාර්යයකි.

ගස්වැල් කැපීම බලවත් වරදක් වනුයේ ඒවා ජෛවීය සාධක වන බැවිනි. ගස්වැල් හඳුන්වන '**භූතගාම**' නම් පාලි වචනයෙන් ජීවියෙකුගේ නිවස අදහස් කෙරේ. භූතගාම නම් කොටස් පහකින් හටගන්නා වෘක්‍ෂ වේ.

- මූලබීජං - මුල්වලින් හා කඳෙන් පැලවන (කහ, ඉඟුරු)
- ඛන්ධබීජං - කඳ සිටවීමෙන් පැලවන (ඇසතු, නුග)
- ඵළුබීජං - පුරුක්වලින් හටගන්නා (උක් උණ)
- අග්ගබීජං - අගින් සිටවීමෙන් හටගන්නා (කුඹුක්)
- බීජබීජං - ඇටවලින් හටගන්නා

මෙම බීජවලට හානිකරන භික්ෂුව ඇවැත්වලට පැමිණේ. මෙම විනය යටතේ ශාක කැපීම, කැඩීම, නෙළීම, දැවීම හා පිසීම වරදක් ලෙස සැලකේ.

බුදුරජාණන් වහන්සේ බොහෝ විට වනය වර්ණනා කර ඇත. වනාන්තර ගිනි තැබීම පිළිබඳව දුකුලා ඇවැතක් ද පනවා ඇත. බුදු සිරිතේ වැදගත් ම අවස්ථා සම්බන්ධ වන්නේ ද තුරුලතාවන්ට ය. උන් වහන්සේගේ ඉපදීම, බුදු වීම හා පිරිනිවීම තුරු සෙවණේ ම සිදු විය. දුෂ්කර ක්‍රියා කළ සමය පවා තුරුලතා ඇසුරෙහි ගත කළහ.

ඇතැම් වස්කාලවල ද භේසකලා වනය, චාලිය පබ්බේ සඳුන් වනය, පාරිලෙය්‍ය වනය ආදී තැන්වල උන්වහන්සේ වස් විසූහ. බොහෝ ධර්ම දේශන පවත්වා ඇත්තේ ද වන උයන්, ආරාම ආදී ස්ථාන ආශ්‍රයෙනි. කිඹුල්වත මහ වනය, විසල් පුර මහ වනය, ජීවක අඹ වනය, සුංසුමාරගිරියෙහි භේසකලා වනය, රජගහ නුවර තපෝද වනය, සාකේතයේ



රූපය 7.18 ▶▶ වෘක්ෂ රෝපණය කිරීම

අඳුන් වනය ආදිය ප්‍රසිද්ධ දේශනා පැවැත්වූ ස්ථාන විය. එසේ ම බෞද්ධ සාහිත්‍යයේ එන සූවිසි බුදුවරුන් ද බුදුබව ලද්දේ තුරු සෙවණ ඇසුරෙනි.

විසුද්ධිමාර්ගයෙහි එක් කතාවකට අනුව භික්ෂූන් වහන්සේ තමන්ගේ ජීවිතය මෙන් ගස්වැල් ආරක්ෂා කිරීමට තරම් ආකල්ප පෝෂණයෙන් යුතු විය. ගස්වැල් සිඳීම වරදක් වුව ද රෝපණය කිරීම ශාසනිකව වරදක් නැත. බුදුරජාණන් වහන්සේ ද වෘක්ෂ රෝපණය කර වූහ. යමාමහ පෙළහර පා තිවටුන් දමනය කළේ උන්වහන්සේ ම රෝපණය කර වූ ගණ්ඩබ්බ නම් අඹ රුක මුල දී බව දම්මපදට්ඨකතාවේ සඳහන් වේ. මහමෙවුනා උයනෙහි උයන්පල්ලා තිස්ස රජුට දුන් අඹ ඵලය රජු මිහිඳු හිමියන්ට පූජා කළ අතර එය වළඳ අඹ ඇටය රෝපණය කිරීමට රජුට දුන්හ. රජු රෝපණය කළ එම අඹ ඇටයට මිහිඳු හිමියන් ජලය වත් කළහ.

වෘක්ෂලතා ගැන විශාල දැනුමක් වත්මන් මිනිසාට තිබුණ ද ඒ ගැන සැබෑ අවබෝධයක් ඔහුට නැත. එහෙත් පෞරාණිකයන්ට ඔහුගේ දැනුමට සාපේක්ෂව අවබෝධය ද තිබිණි. ගසක් කැපීමේ දී පුද පූජා කිරීම, එහි වසන දේවතාවාට වෙනත් ගසකට වඩින ලෙසට ඇරයුම් කිරීම එකළ සිදු විය. ගසක් කැපීමට සූදනම් වූ අවස්ථාවක බෝසතුන් එය රැකගත් ආකාරය කුසනාළි ජාතකයේ විස්තර වේ.

රුක් රෝපණය ඉතා වැදගත් බැවින් අද ඒ සඳහා වෙනම ම දිනයක් ද නියම කොට ඇත. ජාතික රුක් රෝපණ දිනය සෑම වසරක ම නොවැම්බර් 15 වන දිනට යෙදේ.

මේ සියලු කරුණු තුළින් ගිහියන්ට හා භික්ෂූන් වහන්සේලාට රුක් රෝපණයේ වැදගත්කම පෙන්වා දෙයි.



පැවරුම

බෞද්ධ ජාතක කථාවල රුක් රෝපණය පිළිබඳ සඳහන් වන අවස්ථා ලැයිස්තු ගත කරන්න.



සාරාංශය

- සෞඛ්‍යවත් පරිසරයක තිබිය යුතු අංග, භෞතික හෙවත් ස්වාභාවික පරිසරය, සමාජයීය පරිසරය, මානසික හා ආධ්‍යාත්මික පරිසරය යටතේ වර්ග කරයි.
- පිරිසිදු වාතය, පිරිසිදු ජලය, සෞඛ්‍යවත් ආහාර, සනීපාරක්ෂක පහසුකම්, පිරිසිදු වටපිටාව, ප්‍රමාණවත් ඉඩකඩ හා ශබ්ද දූෂණයෙන් තොර වීම භෞතික පරිසරයක තිබිය යුතු වේ.

- යහපත් අන්තර්පුද්ගල සබඳතා පැවැත්වීම, යුතුකම් හා වගකීම් ඉටු කිරීම, ඵලදායී සන්නිවේදනය, නීති ගරුක බව හා කණ්ඩායමක් ලෙස ක්‍රියා කිරීම සමාජයීය පරිසරයක අංග වේ.
- ආදරය, රැකවරණය, විවේකය යන කරුණු මානසික හා ආධ්‍යාත්මික පරිසරයේ අංග වන අතර මානසික හා ආධ්‍යාත්මික පරිසරය දියුණු කර ගැනීමට නොයෙක් ක්‍රම උපයෝගී කර ගත හැකි ය.
- සෞඛ්‍ය රැක ගැනීමේ දී පෞද්ගලික හා පොදුවේ කරුණු අධ්‍යයනය කළ හැකි ය.
- මැදුම් පිළිවෙතට පටහැණි ක්‍රම දෙකකි. කාමසුඛල්ලිකානුයෝගය හා අත්තකිලමථානුයෝගය යි. මධ්‍යම ප්‍රතිපදවෙන් කායික ස්වස්ථතාව කුමක් දැයි වටහා ගත හැකි ය.
- මානසිකව කෙරෙන ගුණාත්මක වර්ධනයකින් ඇතැම් රෝග මගහරවා කායික, මානසික සනීපාරක්‍ෂාව ඇති කරගත හැකි ය. බුදු දහමෙන් නියම කළ සනීපාරක්‍ෂක ක්‍රම ද ඇත.
- පොදු සෞඛ්‍ය රැක ගැනීම සඳහා ක්‍රියා මාර්ග ගැනීම ප්‍රධාන තේමා පහක් ඔස්සේ සිදු කළ හැකි ය.
- සුවදායි පරිසරයක් උදෙසා ගිහියන්ටත් භික්ෂූන් වහන්සේලාටත් රුක් රෝපණය ඉතා වැදගත් වේ.



අභ්‍යාස

(01) නිවැරදි පිළිතුර හෝ වඩාත් ගැළපෙන පිළිතුර තෝරන්න.

1. ස්වාභාවික පරිසරයක තිබිය යුතු අංග තුනක් සහිත පිළිතුර කුමක් ද?
   (1) පිරිසිදු වාතය, පිරිසිදු ජලය, තෙල් සහිත ආහාර
   (2) ප්‍රමාණවත් ඉඩකඩ, පිරිසිදු වාතය, පිරිසිදු ජලය
   (3) පිරිසිදු ජලය, පිරිසිදු වටපිටාව, අධික ශබ්දය
   (4) අධික ශබ්දය, සනීපාරක්ෂක පහසුකම්, ප්‍රමාණවත් ඉඩකඩ

2. සෙනසුන් කුටි ඉදිකිරීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු අවස්ථාවකි,
   (1) වෙියන්, කුහුඹුවන් වසන ස්ථාන තෝරා ගැනීම
   (2) ගෝනුස්සන්, සර්පයින් ඇතිදැයි අවධානයක් නොදැක්වීම
   (3) උවදුරු සහිත සියලු ස්ථාන මගහැරීම
   (4) ආරක්ෂාව සඳහා දිවියන්, හස්තීන් වසන ස්ථාන තෝරා ගැනීම

3. සෞඛ්‍යවත් සමාජයීය පරිසරයක ලක්ෂණයක් **නොවන්නේ,**

(1) යහපත් අන්තර්පුද්ගල සබඳතා පැවැත්වීම ය.

(2) යුතුකම් හා වගකීම් ඉටු කිරීම ය.

(3) පරිසරය පිරිසිදු කිරීම ය.

(4) කණ්ඩායමක් ලෙස ක්‍රියා කිරීම ය.

4. මානසික හා ආධ්‍යාත්මික සුවය උදෙසා වඩා වැදගත් වන කරුණකි,

(1) පිරිසිදු ජලය පානය කිරීම

(2) සෞඛ්‍යවත් ආහාර පරිභෝජනය කිරීම

(3) පරිසරය පවිත්‍රව තබා ගැනීම

(4) සුදුසු භාවනාවක යෙදීම

5. කාමසුඛල්ලිකානුයෝගය අනුගමනය කිරීමෙන් සිදුවන හානියකි,

(1) නුසුදුසු ආහාර ගැනීමෙන් රෝගී වීම

(2) නිර්වස්ත්‍ර වීමෙන් උපද්‍රව ඇතිවීම

(3) මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතයෙන් හානි සිදු වීම

(4) කායික අපවිත්‍රතාව නිසා රෝගී වීම

(02) පහත සඳහන් වචන යොදා හිස්තැන් පුරවන්න.

(පංචවිධ, අත්තකිලමථානු යෝගය, රතන සූත්‍රය, වෘක්ෂලතා, වට්ටක)

1. විශාලා මහනුවර තුන්බිය දුරු කිරීම සඳහා බුදුරජාණන් වහන්සේ .... දේශනා කළ සේක.
2. නිර්වස්ත්‍ර වීමෙන් උපද්‍රව ඇති වීම .... අනුගමනය කිරීමෙන් ඇතිවන හානියකි.
3. විකාල භෝජනයෙන් වෙන් වීම තුළින් .... ආනිසංස ලැබෙන බව බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාළහ.
4. කණ්ඩායමක් ලෙස එකාවන්ව ක්‍රියා කිරීමෙන් අභියෝග ජය ගත හැකි බවට .... ජාතකය උදාහරණ සපයයි.
5. වායුගෝලය, ජලගෝලය සහ ශිලාගෝලය අතර සම්බන්ධතාව පවත්වා ගැනීම සඳහා වැදගත්වන ප්‍රධාන සාධකය .... වේ.

(03) කෙටි පිළිතුරු සපයන්න.

1. රෝගී පුද්ගලයින් පැවිදි නොකිරීමට බුදුරජාණන් වහන්සේ නියම කර ඇත. එමගින් ඇති වන සෞඛ්‍යවත් ප්‍රතිඵල තුනක් සඳහන් කරන්න.

2. මැදුම් පිළිවෙතට පටහැණි ක්‍රම දෙක සඳහන් කර, එම ක්‍රම අනුගමනය කිරීමෙන් සිදුවන හානි තුන බැගින් සඳහන් කරන්න.

3. ආහාර ගැනීමේ දී පිළිපැදිය යුතු වත් පිළිවෙත් රාශියක් සේඛියාවල දැක්වේ. ඉන් කරුණු හතරක් ලියා දක්වන්න.

4. සෞඛ්‍ය තත්ත්වය යහපත්ව පවත්වාගෙන යාමට බුදු දහමින් පෙන්වා දී ඇති කරුණු දෙකක් උදාහරණ සහිතව සඳහන් කරන්න.

5. ''මිනිසාගේ පැවැත්මට ගස්වැල්වලින් ඉටු වනුයේ අමිල මෙහෙයකි'' කරුණු පැහැදිලි කරමින් ගස්වැල් විනාශ කිරීමෙන් ඇතිවන හානි තුනක් කෙටියෙන් විස්තර කරන්න.